สร้างรากฐานชีวิตใหม่ด้วยวิทยาศาสตร์จิตภาพ:

การเตรียมความเพื่อสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตสำหรับศตวรรษที่ 21

ปีใหม่ เริ่มต้นชีวิตใหม่ ด้วยการวางรากฐานชีวิตใหม่ ด้วยวิทยาศาสตร์ใหม่

วิธีค้นหาตัวตนที่แท้ของคุณแบบง่าย ๆ แต่ได้ผลจริงด้วยวิธีการของ Mind Science: “Tri Gaia Methods” ที่คิดค้นโดย ดร.ศรติ ภูมิโพธิ

ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการกว่าสามปี

นี่อาจจะเป็นการเริ่มต้นใหม่ครั้งสุดท้ายในชีวิตคุณก็ได้

ผู้เขียน: ดร.ศรติ ภูมิโพธิ

ผู้เชี่ยวชาญด้านชีวิต จิตใจ และจิตวิญญาณ

ผู้คิดค้น Tri Gaia Methods

นักเขียนประจำสำนักพิมพ์สุขภาพดี

วิทยากรและ Life Wellness Coach ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิเวลเนสซิตี้

โทร.096-108-3313 Line ID: trigaiamethods เฟสบุค: ศรติ ภูมิโพธิ

คำนำ

ชีวิตเราเดินทางมาถึงจุดที่ต้องนั่งลงทบทวนชีวิตที่ผ่านมา และตั้งคำถามกับตัวเองว่า "อะไรคือตัว ตนที่แท้ของเรา" แล้วหรือยัง หากท่านเดินทางมาถึงจุดนี้แล้ว จุดที่ชีวิตเต็มไปด้วยการทำงาน แต่พอเงยหน้าขึ้นกลับพบว่าตัวเองยังย่ำอยู่ที่เดิม ท่านจะได้รับประโยชน์จากการอ่านหนังสือเล่มนี้มากที่สุด

แต่ถ้าท่านยังมาไม่ถึงจุดที่มีความความอยากรู้อยากเห็นว่า "ตัวตนที่แท้ของเราคือใคร" ยังอยู่ในจุดที่ไม่รู้ว่าจะไปทางไหน จุดที่ชีวิตมีแต่ความสนุกสนานไปวัน ๆ หนังสือเล่มนี้ก็จะเป็นประโยชน์แก่ท่านที่สุดเช่นกัน

หรือชีวิตของท่านเลยจุดนั้นมานานแล้ว นานจนไม่อยากคิดถึงมันอีกแล้ว ไม่อยากรู้อีกแล้วว่า "ตัวตนที่แท้ของเราคือใคร" ท่านเคยพบกับความเจ็บปวดเดิม ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก โดยไม่รู้ว่าสาเหตุคืออะไร จนไม่อยากทำอะไรใหม่อีกแล้ว สู้ยอมทนอยู่กับความชีวิตที่จืดชืดดีกว่าออกไปเสี่ยงกับความเจ็บปวดเพื่อค้นหาว่า "ตัวตนที่แท้ของเราคือใคร" ท่านก็จะยิ่งได้รับประโยชน์จากการอ่านหนังสือเล่มนี้มากเข้าไปอีก

ในประสบการณ์ชีวิตกว่า 40 ของผู้เขียน ผู้เขียนเคยผ่านวิกฤติของชีวิตทั้งสามจุดนั้นมาแล้ว จึงรู้ดีว่า "ความรู้สึก" ในแต่ละช่วงของชีวิตนั้น

หนักหนาสาหัสเพียงใด และก็รู้ดีว่า กว่าจะฝ่าฟันวิกฤติในแต่ละช่วงมาได้ ต้องใช้ความพยายามอย่างนักมากแค่ไหน และในบางจุดของชีวิต ยิ่งดิ้นก็ยิ่งดูเหมือนราวกับว่าวิกฤติยิ่งหนักยิ่งแน่นเข้าไปอีกราวกับปลาติดอวน

ผู้เขียนออกค้นหาตัวตนที่แท้ครั้งแรก ด้วยการเข้ามาเสี่ยงโชคในเมืองหลวง 10 ปีกับการค้นหาตัวตนครั้งแรก สิ่งที่พบคือความสับสน ชีวิตมีเพียงการหาความสนุกสนานไปวัน ๆ อีก 10 ปีต่อมากับการก้มหน้าก้มตาทำงานทั้ง ๆ ที่ยังไม่รู้ว่า ตัวตนที่แท้ของตัวเองคือใคร พอเงยขึ้นมาก็พบว่าชีวิตยังย่ำอยู่ที่เดิม หรืออาจถอยหลังไปยิ่งกว่าจุดเริ่มต้นด้วยซ้ำไป เพราะความสนุกสนานที่เคยมี มันค่อย ๆ เดินหนีจากไป หนักเข้าจึงยอมตัดสินใจทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง ยอมรั บความพ่ายแพ้ หนีไปอยู่กับความหดหู่อีกหลายปี กว่าจะฮึดสู้ลุกขึ้นมาได้ จึงออกค้นหา "ตัวตนที่แท้" ครั้งสุดท้าย แบบเอาชีวิตเป็นเดิมพัน 3 ปี พอมองย้อนกลับไป นี่ถ้าผู้เขียนไม่ถูกชีวิตบีบบังคับ ก็คงไม่ตัดสินใจออกเดินทาง จนในที่สุดผู้เขียนก็ได้พบตัวตนที่แท้ และวิธีการค้นพบตัวตนที่แท้ ที่ผู้เขียนได้นำมาเรียบเรียบไว้ในหนังสือเล่มนี้

มันเป็นความอัศจรรย์อย่างไม่น่าเชื่อว่า ชีวิตที่ค้นพบตัวตนที่แท้ของตัวเองแล้ว จะมี "พลัง" ขนาดนี้ แต่ก่อนเคยได้ยินแต่ผู้รู้พูดว่า "หาตัวเองให้เจอก่อนแล้วชีวิตจึงจะมีความสุข " แต่พอได้ฟังแล้ วก็ไม่ได้ใส่ใจ และก็จริง ๆ แล้วก็ไม่เข้าใจด้วยซ้ำไปว่าท่านกำลังพูดอะไร บางครั้งก็นึก

“สวนหมัด” ขึ้นในใจว่า “จะหาทำไมตัวตนที่แท้ ก็เห็นกันอยู่โทนโท่นี่ไง ” ผู้เขียนมารู้ทีหลังว่า ชีวิตที่สติ ปัญญา ยังไม่เกิด มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ

ท่านจะเป็นผู้โชคดีกว่าผู้เขียนที่ไม่ต้องรอให้เกิดวิกฤติก่อน แล้วจึงออกเดินทางที่ต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันเพื่อค้นหาตัวตนที่แท้ของตัวเอง ถ้ายอมเปิดใจเรียนรู้สิ่งที่ผู้เขียนกำลังจะเล่าให้ท่านฟังในหนังสือเล่มนี้ แต่ท่านก็อาจจะเป็นผู้โชคร้ายเหมือนผู้เขียนที่ต้องผ่านประสบการณ์แสนสาหัสด้วยตัวเองก่อนถึงจะยอมเชื่อ เพราะไม่เปิดใจรับฟังผู้อื่น นอกจากตัวเอง เป็นชีวิตมีแต่ความยโสโอหัง ชีวิตจึงมีแต่ความโชคร้าย ที่ต้องใช้เวลากว่า 40 ปี จึงจะหลุดพ้น

หลังจากผู้เขียนผ่านประสบการณ์ที่ต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันมาแล้ว ความรู้สึกที่ไม่ยอมรับฟังผู้อื่นไม่มีอีกแล้ว ผู้เขียนรู้แล้วว่า “ความอ่อนน้อมถ่อมตน” มันทำให้ชีวิตเราเจริญเติบโต “ความยโสโอหัง” มันทำให้ชีวิตเราเป็นเหมือนต้นไม้ที่ยืนต้นตาย เป็นชีวิตที่ตายทั้งเป็น เป็นชีวิตที่ไร้พลัง แต่ท่านทั้งหลายสามารถมีชีวิตที่เต็มไปด้วยพลังได้โดยไม่ต้องผ่านประสบการณ์ด้วยต นเองเช่นเดียวกับผู้เขียน เพียงแต่เอาประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้ถ่ายทอดไว้ในหนังสือเล่มนี้ไปปฏิบัติก็จะได้ผลเช่นเดียวกัน เพราะผู้เขียนเคยทดลองมาแล้ว ก่อนที่จะนำมาเขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้

ในหนังสือเล่มนี้ได้อธิบายให้ผู้อ่านเข้าใจว่า ทำไมวิกฤติในศตวรรษที่ 21 จึงแตกต่างจากวิกฤติในศตวรรษที่ 20 และศตวรรษที่ 19

อย่างมาก โลกเราเคยพบกับ "วิกฤติทางร่างกาย " ในศตวรรษที่ 19 มาแล้ว ด้วยความเจ็บป่วยด้วยโรคระบาดที่มีสาเหตุมาจากเชื้อโรค แต่เราก็สามารถแก้วิกฤติได้ด้วยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์กายภาพ ชีวภาพสมัยใหม่

แต่พอเข้าสู่ศ ตวรรษที่ 20 มนุษย์ต้องเจอกับ "วิกฤติทางจิตใจ " เพราะมนุษย์มีความคิดความเห็นเป็นของตัวเอง จึงแตกออกเป็นกลุ่ม ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม อุดมการณ์ หลายกลุ่มทั่วโลก จนนำไปสู่ความเจ็บป่วยที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากเชื้อโรค และสงครามระหว่างกลุ่มความคิดต่าง ๆ กว่ามนุษย์จะเรียนรู้ว่า การเอาชนะโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค และการเอาชนะสงครามที่มาจากความแตกต่างทางความคิด ไม่สามารถทำได้ด้วยการใช้กำลังทางกายภาพ และชีวภาพ ก็กินเวลาไปเกือบศตวรรษแล้ว

รุ่งอรุณแห่งศตวรรษที่ 21 ดูเหมือนว่า "วิกฤติทางจิตใจ " ในศตวรรษที่ 20 จะค้นพบทางออ กแล้วด้วยการแสวงหาวิธีอยู่รวมกันอย่างสันติ แต่วิกฤติใหม่ก็เริ่มก่อตัวขึ้นมาอีก "วิกฤติทางจิตวิญญาณ " ได้เริ่มแสดงอาการให้เห็นไปทั่วโลก ตั้งแต่การฆ่าตัวตาย การติดยา การสังหารหมู่ ความซึมเศร้า ความโกรธแค้น ไปจนถึงโลกร้อยและภัยธรรมชาติ และอื่น ๆ อีกมากมาย จนนำ ไปสู่การทำลายล้าง การสังหารหมู่ และภัยพิบัติทางธรรมชาติทั้งหลาย ล้วนเป็นอาการที่แสดงออกให้เห็นซึ่ง "วิกฤติทางจิตวิญญาณ"

หนังสือเล่มนี้อธิบายวิกฤติทางจิตวิญญาณในศตวรรษที่ 21 ว่า อาการที่ปรากฏให้เห็น เป็นผลที่มาจากมนุษย์ได้เรียนรู้ว่า "การบริโภค" ไม่ได้นำไปสู่ ความสุขที่แท้จริง จึงพยายามดิ้นรนค้นหาตัวตนที่แท้ของตัวเองโดยคาดหวังว่าจะพบกับ "ความสุขที่แท้" แต่ทำผิดวิธี เลยนำไปสู่เหตุการณ์เลวร้ายที่พบเห็นทั่วโลกในขณะนี้

ในหนังสือเล่มนี้จึงนำเสนอ "วิทยาศาสตร์จิตภาพ" เพื่อเป็นรากฐานของชีวิตในการค้นหาตัวตนที่แท้ และเมื่อพบตัวตนที่แท้แล้ว "การสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต" จึงจะเกิดขึ้นได้ วิทยาศาสตร์จิตภาพ (Mind Science) ที่หนังสือเล่มนี้นำเสนอ ไม่ได้เป็นวิทยาศาสตร์ที่ผู้เขียนคิดขึ้นมาเองด้วยความ "ฟุ้งซ่าน" แต่ประการใด แต่เป็นการนำเอา วิทยาศาสตร์ทางจิต (The Sciences of Mind) ที่มีอยู่ในอารยธรรมของมนุษย์ชาติ 5,000 ปีมาแล้ว และมีอยู่ตลอดมาจนถึงปัจจุบัน มาสื่อสารด้วยภาษาสมัยใหม่ และวิธีปฏิบัติทดลองที่ทำได้ง่าย

ในวิทยาศาสตร์จิตภาพที่ผู้เขียนนำเสนอนั้น ตัวตนที่แท้ถูกแบ่งออกเป็นสามระดับ คือ "ตัวตนภายนอก" "ตัวตนภายใน" และ "ตัวตนภายในสุด" โดยตัวตนทั้งสามมีชื่อเรียกว่า "รูปกาย" "นามกาย" และ "ธรรมกาย" ตามลำดับ และเราจะสามารถเชื่อมโยงกับตัวตนทั้งสามผ่านการเปิดปิดประตูที่เรียกว่า "นามรูป" การไม่รู้จักตัวตนภายนอก จะทำให้เราเกิดโรคทางร่างกาย ส่วนการไม่รู้จักตัวตนภายใน จะทำให้เราเกิดโร คทาง

จิตใจ และการไม่รู้จักตัวตนภายในสุด จะทำให้เราเกิดโรคทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นวิกฤติของศตวรรษที่ 19 ศตวรรษที่ 20 และศตวรรษที่ 21 ตามลำดับ

รายละเอียดในเรื่องดังกล่าวมาแล้วจะเป็นอย่างไร ชีวิตท่านอยู่ในวิกฤติของศตวรรษไหน หรือวิกฤติตัวตนที่แท้ของท่านอยู่ในขั้นใด คำอธิบาย คำตอบ และวิธีการหาคำตอบมีอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว มันขึ้นอยู่กับว่าท่านพร้อมแล้วหรือยัง เคยมีคำกล่าวของอาจารย์เซนว่า "เมื่อศิษย์พร้อม อาจารย์ก็ปรากฏ" ถ้าท่านเปิดใจที่จะเรียกรู้สิ่งใหม่ หนังสือเล่มนี้ก็จะเป็นอาจารย์ของท่าน แต่ถ้าท่านไม่เปิดใจเรีย นรู้ หนังสือเล่มนี้ก็เป็นได้แค่กระดาษที่จะทำให้ชั้นหนังสือของท่านหนาขึ้นไปอีกร้อยกว่าแผ่น แม้ท่านจะซื้อไปแจกคนอื่นเป็นร้อยเล่ม ท่านก็จะไม่ได้ประโยชน์ดังที่หนังสือเล่มนี้เลยตั้งใจไว้เลย

ผู้เขียนไม่ได้คาดหวังให้ท่านซื้อหนังสือเล่มนี้มาก ๆ ซื้อเพียงเล่มเดียว แต่ด้วยหัวใจที่พร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ แล้วแบ่งปันกันอ่าน จะเป็นการช่วยให้ตัวตนที่แท้ของผู้เขียนได้รับการเติมเต็มยิ่งกว่าการ "เหมายกเข่ง"

หลังจากที่ผู้เขียนค้นพบว่า ตัวตนภายในที่แท้จริงของผู้เขียนคือ "การปลดปล่อยมนุษยชาติให้เป็นอิสรภาพ" ชีวิตก็เต็มเปี่ยมไ ปด้วยพลัง ขอบคุณทุกท่านที่เปิดใจเรียนรู้สิ่งที่ผู้เขียนกำลังจะนำเสนอ ท่านเป็นบุคคลสำคัญในการทำให้ "ภารกิจชีวิต" ผู้เขียนสมบูรณ์

มีบุคคลและเหตุการณ์มากมายที่ทำให้ผู้เขียนมาถึงจุดนี้ได้ จนไม่สามารถกล่าวถึงได้หมด นับตั้งแต่จำความได้ ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งในบุญ คุณของ "แม่และพ่อ" ของผู้เขียน เป็นบุคคลสำคัญที่สุดที่ทำให้ผู้เขียนเข้มแข็ง แม้จะใช้เวลากว่า 40 ปี จึงจะเข้าใจการสอนแบบ "เซน" ที่แม่และพ่อสอน "คุณครูสหเทพ ดาศรี " ผู้เป็นแรงบันดาลใจแรกให้ผู้เขียนต้องการเรียนให้จบสูงสุด "พี่ชูชาติ สมหวัง " พี่ชายผู้ชักนำเข้าสู่ เมืองกรุง "พี่สุวัฒน์ เฮอร์บาไลฟ์" ครูคนแรกที่ช่วยเคาะกระโลกด็อกเตอร์โง่ ๆ ที่คิดว่าตัวเองรู้ทุกอย่าง "ดร.ดำรง โยธารักษ์" พี่ชายผู้ให้ที่พักพิงยามนาวาชีวิตเจอมรสุมจากลุ่มเจ้าพระยาสู่ลุ่มปากพนัง "พ่อท่านวรรณ คเวสโก วัดป่ายาง " ที่ช่วยประคองชีวิตในยามป่วยไข้ "ดร.สมจิตร ยิ้มสุด" เพื่อนผู้ให้กำลังใจมาตลอด ขอบคุณ "เพื่อน" นักศึกษามหาวิทยาลัยชีวิตทุกคน ขอบคุณ "กูรู" ผู้เขียนหนังสือทุกเล่มที่ทำให้ผู้เขียนได้อ่านหนังสือดี ๆ จนประคองชีวิตมาได้ในยามที่มองไม่เห็นใคร ขอบคุณผู้อัพโหลด หนังสือ เสียง และวิดีโอทุกคนที่ทำให้ผู้เขียนได้อ่าน ได้ฟัง และได้ดูสิ่งที่มีประโยชน์ ที่สำคัญ "หลวงตา วัดป่าโสมพนัส" ครูผู้ช่วย "ฆ่า" ปีศาจที่ครอบงำชีวิตมาตลอด และช่วย "ชุบ" ชีวิตใหม่ทางจิตวิญญาณของผู้เขียนขึ้นมา และฝึกฝน "วิชชา " ให้จนเข้มแข็งและสามารถดูแลตัวเองได้ และผู้เขียนขอบคุณ "นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์" ผู้มีจิตใจดีงามอย่างจริงใจ ที่ผู้ให้โอกาสนำชีวิตที่เริ่มแตกหน่อใหม่มาลงดินใหม่อีกครั้ง พร้อมทั้งรดน้ำ พรวนดิน ให้ปุ๋ยและบำรุงรักษาจนต้นไม้แห่งชีวิตต้นนี้ แข็งแรงจนสามารถทำงานได้อีกครั้ง

ในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ขอบคุณห้องฉุกเฉินของเวลแนสแคร์ที่ผู้เขียนใช้เขียนหนังสือ ขอบคุณนายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ที่ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ตลอดการเขียนหนังสือเล่มนี้ทั้งด้านเนื้อหาและวิธีการเขียน หนังสือเล่มนี้คงไม่ได้ปรากฏสู่สายตาผู้อ่านหากปราศจากการทำงานอย่างหนักของท่าน ที่สำคัญหนังสือเล่มนี้จ ะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากปราศจากการทำงานอย่างเข้มแข็งของบุคลากรที่ทรงคุณค่าของสำนักพิมพ์สุขภาพดี คุณโชติอนันท์ พฤทธิ์พรชนัน บรรณาธิการบริหารผู้เต็มไปด้วยความสร้างสรรค์ ผู้อำนวยการสำนักพิมพ์ คุณณัฐพิมล ทองนิล กองบรรณาธิการ คุณอลิศรา วงศ์สุวรรณ คุณภควัต หงษ์เจริ ญ คุณตรีนุช หงษ์จันทร์ ศิลปกรรม คุณวิศิษฏ์ ปานทอง คุณกนกวรรณ จันทรวิจิตรกุล ทีมงานเวลเนสซิตี้ทุกคน พยาบาลผู้คอยจัดอาหารเสริมให้ “คุณเดช” ผู้ช่วยให้การเดินทางสะดวกรวดเร็ว แม่บ้านผู้ดูแลเรื่องที่อยู่ และอาหารการกิจ และอีกมากมายที่ไม่ทราบชื่อ

ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งใจในความเมตตา กรุณา ที่บุคคลทั้งที่ได้กล่าวนาม และไม่ได้กล่าวนามมีต่อผู้เขียนและมีต่อโลกและทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ แม้ความเมตตา กรุณานั้นจะแสดงออกต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตทุกสรรพสิ่งในโลก ผู้เขียนก็รับรู้ได้ถึงพลังความเมตตา กรุณา พลังความดี ความงา ม ที่ทุกท่านส่งออกมาผู้เขียนขอกล่าวคำ ขอบคุณ ขอบคุณ และขอบคุณ ไว้ ณ ที่นี้ ผู้เขียนขอบคุณผู้อ่านทุกคนที่ช่วยให้ “ภารกิจชีวิต” ของผู้เขียนสมบูรณ์

ต่อจากนี้ไป ผู้เขียนขอเชิญผู้อ่านทุกท่านร่วมเดินทางไปพร้อมกับผู้เขียน เป็นการเดินไปบนเส้นทาง "การวางรากฐานชีวิต ใหม่" ด้วยวิทยาศาสตร์ที่อยู่คู่มากับอารยธรรมมนุษย์กว่า 5,000 ปีมาแล้ว แต่นำมาเล่าขานใหม่ด้วยภาษาของคนปัจจุบัน การวางรากฐานชีวิตใหม่นี้ถูกแบ่งออกเป็น 5 ภาค ซึ่งเป็นลักษณะการ "เสวนา" กันมากกว่าจะเป็นการ "อบรมสั่งสอน"

เริ่มต้นภาคแรกด้วยการพูดถึงความจำเป็นที่ต้ององเรียกหา "วิทยาศาสตร์จิตภาพ" ในภาคมีชื่อตอนว่า "เสียงเรียกร้องหาวิทยาศาสตร์จิตภาพ" ในภาคสองชื่อตอนว่า "รากฐานชีวิต" เป็นการฉายให้เห็นภาพรวมของ "รากฐานชีวิต" ในมุมมองของวิทยาศาสตร์จิตภาพ ในภาคสาม เป็นการลงรายละเอียดของรากฐานชีวิตในภาคร่างกายชื่อตอนว่า "รูปกายในร่างกาย" ภาคสี่ เป็นการลงรายละเอียดรากฐานชีวิตในภาคอารมณ์ชื่อตอนว่า "นามกายในอารมณ์" และภาคห้า เป็นการลงรายละเอียดรากฐานชีวิตในภาคความคิดชื่อตอนว่า "นามรูปในกายทั้งสอง"

ในตอนท้ายของการเสวนา เป็นการส่งท้ายการเสวนาด้วยการนำเสนอเรื่องเล่าเรียบง่ายเรื่อง หนึ่ง ที่จะทำให้ผู้ร่วมเดินทางทุกคนมีพลังพอที่จะยกระดับชีวิตตัวเองให้ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง ผู้เขียนหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้ประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อยจากการ "ออกสำรวจชีวิต" ครั้งนี้ ขอบคุณทุกท่านที่ร่วมวงเสวนากันครั้งนี้

หนังสือเล่มนี้หากพอมีความดีอยู่บ้าง ผู้ เขียนขออุทิศแด่โลกและมนุษยชาติทั้งมวล หากมีความขาดตกบกพร่องประการใด ผู้เขียนขอน้อมรับไว้แต่เพียงผู้เดียว และหากผู้อ่านจะกรุณาชี้แนะผ่านทางจดหมายอิเลคทรอนิกส์ก็จักเป็นประคุณอย่างสูง ในอันจะพัฒนางานเขียนให้มีประโยชน์ต่อผู้อ่านยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ด้วยความรัก ความกรุณา ความยินดี และปล่อยวาง

ดร.ศรติ ภูมิโพธิ

bshrati@gmail.com

1 ม. 4 เวลเนสซิตี้ ถ.ปทุธานี-เสนา ต.ช่างเหล็ก

บางไทร, พระนครศรีอยุธยา

11/11/ 2557

สารบัญ

บทที่ส่งท้าย : รากฐานของชีวิต : จุดเริ่มต้นของการสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต

ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ : รากฐานชีวิตของคน

กล้า ท้าทาย เปลี่ยนแปลง : คุณสมบัติของผู้ที่จะสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต

ภาค 1

เสียงเรียกร้องหาวิทยาศาสตร์จิตภาพ

ภาคนี้เป็นการพูดถึงมหันตภัยของโลก สังคม และมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ที่รุนแรงและถี่ขึ้น จำเป็นที่จะต้องนำวิทยาศาสตร์จิตภาพมาใช้รับมือกับมหันตภัยดังกล่าว ภาคนี้มีหัวข้อที่จะใช้พูดคุยกันคือ :

- ❖ วิกฤติโลกในศตวรรษที่ 21
- ❖ ความรู้ดึกดำบรรพ์ของมนุษย์
- ❖ ความรู้สมัยใหม่ของมนุษย์
- ❖ วิทยาศาสตร์จิตภาพ

บทที่ 1

วิกฤติโลกในศตวรรษที่ 21

ก่อนอื่น ขอให้เราลองมองไปรอบ ๆ ตัวเราในขอบเขตที่กว้างที่สุดก่อน นั่นคือ โลกและสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่อาศัย เราเคยฉุกคิดบ้างไหมว่าทุกวันนี้ ภัยธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น แผ่นดินไหว พายุฝน หรือแม้แต่คลื่นยักษ์ นับวันจะรุนแรง และเกิดถี่ขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้ ในที่ไม่เคยพบเคยเห็นภัยธรรมชาติบางอย่าง ก็ได้พบได้เห็น

ลองมองเข้ามาใกล้ตัวเราอีกขั้นหนึ่ง สังคมโลกที่เราเป็นสมาชิกอยู่ ด้วยความเร็วในการสื่อสารและการเดินทางที่ก้า วหน้าของทุกวันนี้ ทำให้โลกเป็นเหมือนหมู่บ้านขนาดใหญ่ ที่ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นที่มุมไหนของหมู่บ้านนี้ คนในหมู่บ้านก็รับรู้กันหมด และก็ทำให้เรารับรู้ว่า หมู่บ้านโลกนี้กำลังมีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความอดอยาก ทั้ง ๆ ที่สังคมโลกทุกวันนี้ผลิตอาหารได้ล้นเกิน แต่จำนวนคนที่ไม่มีอาหารประทังชีวิตกลับเพิ่มจำนวนมากขึ้น หรือปัญหาความขัดแย้งระหว่างคนในประเทศต่าง ๆ ที่นับวันจะมีบ่อยขึ้น เราเคยตั้งคำถามบ้างไหมว่า มันเกิดอะไรขึ้นกับสังคมของเรา

ลองมองมาที่ตัวเราบ้าง ยังไม่ต้องถามว่า มันเกิดอะไรขึ้นกับเรา ให้ถามตัวเองก่อนว่า วันหนึ่ง ๆ เราสังเกตชีวิตจิตใจของตัวเองสักกี่ครั้ง หรือว่า ทั้งวัน เรามีแต่มองออกไปนอกตัว มีแต่ไปวิพากษ์วิจารณ์ว่า คนโน้นทำถูก คนนี้ทำผิด สิ่งนั้นควรเป็นอย่างนี้ สิ่งนี้ควรเป็นอย่างนั้น คนนั้นต้องทำแบบนั้น คนนี้ต้องทำแบบนี้ ถ้าคนนั้น หรือคนนี้ ถ้าสิ่งนั้น หรือสิ่งนี้ไม่เป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างนี้ เราก็จะไม่พอใจ โกรธแค้น หรือรุนแรงถึงขั้นไม่เผาผีกันเลย ชีวิตที่ผ่านมาเป็นอย่างนี้หรือไม่ ถ้าเป็นอย่างนี้ เราลองเปลี่ยนมามองดูตัวเราเองบ้าง จะได้เห็นตัวเอง เห็นชีวิตจิตใจของตัวเอง เราจะได้รู้ว่าชีวิตจิตใจเราในทุกวันนี้เป็นอย่างไร

หากเราสังเกตชีวิตและจิตใจของตัวเอง เราจะได้รู้ว่า ชีวิตเราเองก็เต็มไปด้วยความขัดแย้ง เช่นเดียวกับที่เราเห็นความขัดแย้งในสังคม เราเคยสังเกตบ้างไหมว่าตอนเป็นเด็กเรามีความสุขกับชีวิตมากกว่าตอนที่เราเป็นผู้ใหญ่ ทั้ง ๆ ที่ตอนเป็นเด็กเรามีชีวิ ตที่ขาดแคลนมากกว่าตอนนี้ สมัยเป็นเด็ก เรามีความพอใจกับของเล่นเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ แต่พออายุมากขึ้น เรากลับมีความพอใจได้ยากขึ้น ๆ ตอนทำงานใหม่ ๆ เราดีใจกับเงินเดือน ๆ แรก แต่เพียงไม่กี่เดือน เงินเดือนกลับไม่ให้ความพอใจแก่เรา เราดีใจกับตำแหน่งใหม่เพียงไม่กี่วั น แล้วความรู้สึกนั้นก็หายไปอย่างรวดเร็ว เราตื่นเต้นดีใจกับสามีภรรยาที่เพิ่งแต่งงานกันเพียงไม่กี่เดือน แล้วความรู้สึกนั้นก็หายไป เหมือนกับว่า ยิ่งเราวิ่งไล่หาความสุข ความสุขก็ยิ่งห่างเราไปเรื่อย ๆ เราเคยตั้งข้อสักเกตบ้างไหม

มันเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของเรา ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟังมาก็มีมากมาย คนหลายคนเคยบอกเราว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ” “มีพบแล้วก็ต้องมีจาก ” “มีเกิด ก็มีแก่ มีเจ็บ มีตาย ” เราก็รู้มาแล้ว แต่พอเราต้องประสบกับสิ่งนั้นจริง ๆ จิตใจเราต้องหวั่นไหวทุกคราวไป มันเกิดอะไรขึ้น

ในบทนี้จะพาเราไปทำความเข้าใจกับสิ่งเหล่านี้ก่อน โดยการพาย้อนไปสำรวจความรู้ของมนุษย์ นับตั้งแต่สมัยที่มนุษย์อยู่กับความไม่รู้ เกิดความกลัวจากความไม่รู้ แล้วหาอุบายเอาชนะความกลัวด้วยเทพเจ้า ต่อมาความไม่รู้ได้ก่อให้เกิดความสังสัยใคร่รู้ที่เป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์แบบเหตุผลแยกส่วน จนกระทั่งผลจากการใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์แบบเหตุผลแยกส่วนมากว่า 300 ปี ได้ก่อให้เกิดวิกฤติต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในตอนต้น วิทยาศาสตร์แนวใหม่ ที่เป็นความรู้แบบองค์รวม เป็นวิทยาศาสตร์ที่มีจิตวิญญาณรวมอยู่ด้วย ได้เข้ามามอบทางออกในการแก้วิกฤติโลกจากสิ่งแวดล้อม สังคมและตัวมนุษย์เอง

ความรู้แบบเทพเจ้า ความรู้แบบเหตุผลแยกส่วน และความรู้แบบองค์รวม แม้จะเกิดขึ้นตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไป แต่ในวิถีชีวิตของมนุษย์ ความรู้ทั้งสามแบบนี้ไม่ได้สูญหายไปตามกาลเวลา เราจะพบว่าบางคนก็ใช้ความรู้แบบเทพเจ้า บางคนก็ใช้ความรู้แบ บเหตุผลแยกส่วน และบางคนก็ใช้ความรู้แบบองค์รวมในการดำเนินชีวิต หรือบางคนก็ผสมผสานกันไป ในบทนี้จะนำท่านทั้งหลายไปรู้จักความรู้ทั้งสามแบบ แล้วท่านจะรู้เองว่า

ทำไมโลก สิ่งแวดล้อม สังคม และชีวิตมนุษย์จึงต้องการ "จิตวิญญาณ" มาเป็นเครื่องมือในการสร้างทุกสิ่งทุกอย่ างในชีวิต ท่านจะได้รู้ด้วยตนเองว่า "ทุกอย่างในชีวิตคุณลิขิตได้ " ไม่ได้เป็นเรื่องที่กล่าวเกินจริงแม้แต่น้อย เพียงแต่ท่านเปิดประตูใจรับความจริงที่เราจะนำเสนอนับจากนี้ต่อไป เรารับรองว่าท่านจะสามารถลิขิตชีวิตของท่านได้แน่นอน

บทที่ 2

ความรู้ดึกดำบรรพ์ของมนุษย์

หลักฐานที่ยืนยันว่า มนุษย์เราเคยอยู่ด้วยความไม่รู้ แล้วนำมาซึ่งความกลัว จนต้องหาทางออกด้วยการพึ่งพาเทพเจ้านั้นมีอยู่ เราไม่ต้องไปหาหลักฐานทางโบราณคดีที่ไหน อันนั้นปล่อยให้เป็นเรื่องของนักวิชาการไป สำหรับนักปฏิบัติแล้ว ความไม่รู้ ความกลัว ได้ทิ้งร่องรอยไว้ในจิตใจของมนุษย์มาตลอด จะมาก น้อย หรือไม่มี ขึ้นอยู่กับสติ ปัญญาของแต่ละคนที่ได้สั่งสมมา

หากเรามองเข้าไปในจิตใจของเราเอง เราจะพบว่า บางครั้งเราก็มีความรู้สึกกลัว ความกลัวของเราทำให้เราต้องหาที่พึ่งภายนอก เช่น เทพเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง และมีเหมือนกันในจิตใจของมนุษย์มาจนถึงทุกวันนี้ คือ ความไม่รู้ หรือรู้ไม่ตรงตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ ทำให้ความกลัวฝังอยู่ในจิตใจเราตลอดมา

ความกลัวอันดับต้น ๆ ของมนุษย์ในยุคดึกดำบรรพ์ได้แก่การกลัวความมืด เราจะสังเกตว่า การกลัวความมืดยั งมีอยู่ในจิตใจเรา ในสมัยที่เรายังเป็นเด็ก การกลัวความมืดยิ่งเห็นได้ชัดมาก แต่พอโตขึ้นบางคนก็หายไป แต่บางคนก็ยังกลัวความมืดอยู่ เราเคยสังเกตไหม ในยุคดึกดำบรรพ์ มนุษย์

ยังไม่รู้จักไฟ สิ่งที่ขจัดความมืดให้แก่มนุษย์ในยุคนั้นได้แก่สิ่งที่ทุกวันนี้เรารู้จักในชื่อ ดวงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์จึงเป็นเทพเจ้าองค์แรก ๆ ที่มนุษย์กราบไหว้ เราจะเห็นว่า พระอาทิตย์เป็นเทพเจ้าของมนุษย์ในหลายเผ่าพันธุ์ทั่วโลก เพียงแต่เรียกชื่อแตกต่างกันไป ในบางเผ่าพันธุ์มีการนับถือพระจันทร์ด้วย

นอกจากต้องเผชิญกับความมืดแล้ว มนุษย์ในยุคดึกดำบรรพ์ยังต้องเจอกับภัยธรรมชาติอีกมากมาย นับตั้งแต่ลมพายุ ฝนตกหนัก ฟ้าผ่า ทำให้มนุษย์ต้องแสวงหาที่พึ่งมากขึ้น เพื่อให้เพียงพอสำหรับการป้องกันภัยธรรมชาตินานาชนิดที่เกิดขึ้น เทพเจ้าแห่งลม เทพเจ้าแห่งฝน เทพเจ้าแห่งฟ้า เทพเจ้าแห่งมหาสมุทร จึงถูกสร้างขึ้นโดยผู้นำทางจิตวิญ ญาณในยุคนั้น สิ่งที่มนุษย์นับถือเป็นเทพเจ้า เพื่อช่วยป้องกันภัยพิบัติประเภทต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามเผ่าพันธุ์ และเวลาที่เปลี่ยนไป เผ่าชนกรีก ก็มีเทพเจ้าของตนเอง เผ่าชนโรมันก็มีเทพเจ้าของตนเอง เผ่าชนอินเดีย เผ่าชนจีน หรือเผ่าชนในแถบสุวรรณภูมิ หรือในแถบอเมริกาใต้ อเมริกาเหนือ ก็มีเทพเจ้าของตนเองที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่า ผู้นำจะสร้างสิ่งใดขึ้นมาเป็นเทพเจ้า เพื่อเป็นแหล่งยึดเหนี่ยวจิตใจผู้คนในชนเผ่าของตนเอง

ที่เรากล่าวถึงการนับถือเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์ในที่นี้นั้น ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นว่าการนับถือ เทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นสิ่งถูกหรือผิด เพียงแต่ต้องการให้เราเห็นความเป็นธรรมดาของสังคมมนุษย์

เท่านั้นเอง เมื่อมนุษย์มีความเชื่อว่า มีเทพเจ้าประจำสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ กฎธรรมชาติทั้งหลาย เทพเจ้าเป็นผู้สร้างขึ้น หากมนุษย์ทำให้เทพเจ้าไม่พอใจ มนุษย์จะถูกลงโทษ หากมนุษย์ทำให้เทพเจ้าพอใจ มนุษย์ก็จะประสบความสุข ความสำเร็จในชีวิต นี่เป็นความรู้ที่มีมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ และยังตกทอดมาถึงจิตใจมนุษย์ในทุกวันนี้ในบางชุมชน

พิธีกรรม : ความรู้เพื่อสื่อสารกับเทพเจ้า

เพื่อให้เทพเจ้าพอใจ เราได้สร้างพิธีกรรมต่าง ๆ ขึ้น มากมาย ซึ่งสามารถพบเห็นได้ทั่วไปในทุกวันนี้ ไม่ว่าจะในวิถีชีวิตของชาวบ้าน หรือในวิถีชีวิตของชาวเมือง เราคงจะเคยเดินทางไปในหมู่บ้านที่ห่างไกลตัวเมือง หรือเคยใช้ชีวิตในหมู่บ้านที่ห่างไกลตัวเมือง ในเดือนหก เมื่อถึงฤดูทำนา ชาวบ้านในภาคอิสานจะมีการจุดบั้งไฟ เพื่ อส่งข่าวไปถึงเทพเจ้า ที่ชาวบ้านในภาคอิสานเรียกว่า “พญาแถน” ซึ่งเป็นเทพเจ้าที่ควบคุมดินฟ้าอากาศ เวลาทำนาก็จะมีการขออนุญาตจากเทพเจ้าผู้ดูแลแผ่นดินที่ชื่อว่า “พระแม่ธรณี” ในเดือนสิบ ก็จะมีการบูชาเทพเจ้าผู้ดูแลนาข้าวที่ชื่อว่า “พระแม่โพสพ” เป็นต้น พิธีกรรมต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เราได้รับการบอกเล่าต่อ ๆ กันมา ตั้งแต่สมัยปู่ ย่า ตา ยาย เราก็ได้แต่ทำตาม ๆ กันมา โดยที่บรรพบุรุษก็ไม่เคยอธิบายว่า “ทำไม” เพราะคนโบราณไม่เคย “สงสัย” ในสิ่งที่บรรพบุรุษพาทำ ความสงสัยเพิ่งจะเกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์เมื่อไม่กี่ร้อยปีมานี่เอง

ทีนี้ เราลองหันมาดูว่า ชาวเมืองเขามีวิธีการติดต่อสื่อสารกับเทพเจ้าอย่างไร เราจะสังเกตว่า เทพเจ้าของชุมชนเกษตรกรรม เป็นเทพเจ้าประจำท้องถิ่น คือเป็นเทพเจ้าดั้งเดิมที่อยู่คู่กับความเชื่อในท้องถิ่นมาจนถึงปัจจุบัน แต่หากเป็นชาวเมืองหรือชุมชนที่ทำการค้าหรืออุตสาหกร รม เทพเจ้าจะเป็นอีกชุดหนึ่ง ส่วนใหญ่จะเป็นเทพเจ้าที่มาจากความเชื่อภายนอกชุมชนดั้งเดิม หากเราผ่านไปแถวอาคารสูงใหญ่ในเมือง เราจะพบเห็นศาลพระพรหม เพื่อการบวงสรวงบูชาพระพรหมเพื่อขอพรให้ธุรกิจราบรื่น หรือความเชื่อเรื่องการบูชาพระพิฆเนศ เทพเจ้าที่มีหัวเป็นช้าง เ พราะเชื่อว่าจะทำให้ชีวิตการงานประสบความสำเร็จ เป็นต้น

ยึดติด : ผลจากความรู้ดึกดำบรรพ์

อย่างที่กล่าวไปในตอนต้นว่า การนับถือเทพเจ้า ไม่ใช่เรื่องผิดหรือถูก พิธีกรรมก็ไม่ใช่เรื่องผิดหรือถูกเช่นเดียวกัน แต่สิ่งที่จะชวนให้สังเกตคือ เวลาที่เราทำอะไรซ้ำ ๆ เราก็ จะติดสิ่งนั้น หากไม่ได้ทำก็จะไม่สบายใจ วิตกกังวล เมื่อจิตใจไม่มีสมาธิเวลาทำอะไรก็ผิด ๆ ถูก ๆ ขาด ๆ เกิน ๆ หรือมีอุบัติเหตุ เราเคยสังเกตไหม หากเรามีความเชื่อในเทพเจ้าเป็นทุนอยู่แล้ว เราก็ต้องหันไปหาพิธีกรรมเพื่อขอพรให้เทพเจ้าอำนวยอวยพรให้ ซึ่งก็จะได้ผลในทางที่ดี เพราะทำให้จิตใจเรามีสมาธิ ไม่วิตกกังวล สบาย

ใจ เวลาไปทำอะไร ก็ดูเหมือนจะราบรื่น ไร้อุปสรรค นี่คือเหตุผลที่บอกว่า การเชื่อเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการทำพิธีกรรมไม่ใช่เรื่องผิด

แต่สิ่งที่พึงระวังคือ "การยึดติด " เราทราบดีว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไป ร่างกายที่เราคิดว่าเป็นของเรา ก็ไม่ใช่ร่างกายเดียวกันกับตอนเป็นเด็ก สิ่งที่ประกอบเป็นร่างกายที่เรียกว่า "เซลล์" ใช้เวลาเพียงสองปีครึ่งในการผลัดเปลี่ยนตัวเองทั้งร่างกาย หรือสิ่งที่เราสังเกตได้ง่ายที่สุดได้แก่ น้ำ พอเจอความเย็นก็กลายเป็นน้ำแข็ง น้ำแข็งเจอความร้อนก็กลายเป็นน้ำ และกลายเป็นไอน้ำ และสลายรวมไปเป็นอากาศ ซึ่งเป็นที่มาของน้ำ หากจิตไปยึดติดกับพิธีกรรม ผลที่ตามมาก็คือ เราจะได้ความกลัวเพิ่มเข้ามาอีกคือ กลัวการเปลี่ยนแปลง

เราเคยสังเกตบ้างไหมว่า เวลาเราจะทำอะไรใหม่ ๆ ในใจมันจะรู้สึกหวั่น ๆ ไม่แน่ใจ และก็หากเป็นไปได้ ก็ไม่ทำดีกว่า เราชอบที่อยู่แบบมั่นคงปลอดภัย ไม่อยากเสี่ยงทำสิ่งใหม่ ๆ นั่นเป็นผลมาจากความกลัวที่เกาะกุมหัวใจมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ พอเราพบพิธีกรรมที่ทำให้เรามั่นคงปลอดภัยในจิตใจ เราก็มักจะติดกับพิธีกรรมนั้น พิธีกรรม ในสมัยโบราณอาจมาในรูปของการเซ่นไหว้ บวงสรวง แต่พิธีกรรมในปัจจุบันแทรกอยู่ในวิถีชีวิตของเรา จนแยกไม่ออก สิ่งที่จะใช้เป็นเครื่องบอกว่าอะไรเป็นพิธีกรรม ขอให้เราดูว่า ถ้าสิ่งที่เราทำ เป็นสิ่งที่ทำตามคนอื่น เพราะความกลัวของเรา สิ่งนั้นล้วนเป็นพิธีกรรมทั้งสิ้น เ ช่น เราต้องกินอาหารเหมือน

คนอื่น เราต้องแต่งตัวเหมือนคนอื่น เราต้องมีบ้านเหมือนคนอื่น เราต้องกินยาเหมือนคนอื่น หรือเราต้องมีรถ เครื่องมือสื่อสารเหมือนคนอื่น หรือแม้แต่การทำงานกินเงินเดือน เพราะเรากลัวว่า “ตัวตน” ของเราจะไม่ได้รับการยอมรับ

เมื่อยึดติดตนเป็นตัวเป็นตนแล้ว เราเคยสังเกตไหมว่า เวลาความเปลี่ยนแปลงมาถึง ใจของเราจะรู้สึกหวาดหวั่นใจอย่างบอกไม่ถูก เช่น เวลาได้ข่าวว่า บริษัทจะมีนโยบายปรับโครงสร้าง ความกลัวจะสูญเสียงานก็กระทบใจเราจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือเวลาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอื่น เรามักจะวิตกกังวลจนเกิดความเครียด เราเคยสังเกตบ้างไหม หากเราสังเกตให้ดี ๆ จริง ๆ เราไม่ได้กลัวสูญเสียงาน เราไม่ได้รักงานที่เราทำด้วยซ้ำไป แต่ที่เราจำเป็นต้องฝืนใจทำงาน เพราะเราต้องการเงิน และเราก็ไม่ได้กลัวสิ่งใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นด้วย แต่เรากลัวที่จะสูญเสีย “ตัวตน” ที่ติดอยู่ในงานเดิม ที่ติดอยู่ในสังคมเดิมต่างหาก

นอกจากนั้น หากการยึดติดของเรา กลายไปเป็นการ “เสพติด” คือการทำไปด้วยความเพลิดเพลิน มันก็จะไม่ต่างอะไรกับการ “ติดยา” หรือการ ติดการดูของสวย ๆ งาม ติดการฟังเสียงเพราะ ติดกลิ่นหอม ติดรสอร่อย ติดสัมผัสนุ่ม ๆ และติดอารมณ์ที่น่าเพลิดเพลิน หรือแม้แต่ “ติดความสงบ” ยิ่งคนสมัยนี้เราจะเห็นว่าติดสะดวกสบาย ติดเทคโนโลยีแบบวางไม่ลง การติดสิ่งเหล่านี้ล้วนมีโทษทั้งสิ้น เราคงเคยได้ยิน หรือเคยได้อ่านคำที่

ท่านพุทธทาสภิกขุเคยกล่าวไว้ว่า "ติดชั่ว ติดดี ก็อัปรีย์พอกัน " การเสพติดในพิธีกรรม หรือสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาเพราะความเพลิดเพลินจากการกระทำมันจะแปลงเราให้กลายเป็นทาส จนทำให้จิตใจเราอ่อนแอ จนพึ่งตัวเองไม่ได้ นี่เป็นอันตรายอีกด้านหนึ่งที่อยู่ฝั่งตรงกันข้ามกับความเครียดของการยึดติด

ที่สำคัญมนุษย์ส่วนใหญ่ในโลกเป็นสิ่งมีชีวิตยึดติดกับสิ่ง ที่เคยทำตาม ๆ กันมาเสียด้วย สิ่งที่เป็นตัวบ่งชี้ที่ชัดเจนได้แก่ ความเครียด ที่เกาะกินชีวิตมนุษย์ส่วนใหญ่ของโลก ยิ่งมีความทันสมัยมาก ยิ่งสามารถครอบครองวัตถุได้มาก ก็ยิ่งต้องมีพิธีกรรมเพื่อรักษาวัตถุสิ่งของ และสถานะทางสังคมไว้มากขึ้น ยิ่งทำให้ยึดติดมากขึ้น ยิ่ งกลัวการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ยิ่งกลัวการสูญเสียมากขึ้นตามไปด้วย ความเครียดก็ยิ่งเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เราเคยสังเกตไหมว่า ยิ่งครอบครองวัตถุสิ่งของมากขึ้น เรากลับมีความสุขน้อยลง นี่เป็นผลจากการติดพิธีกรรมในโลกสมัยใหม่

แต่ถ้าเป็นพิธีกรรมในรูปแบบดั้งเดิมยิ่งให้ผลที่รุนแรงมากกว่า ในแง่ที่จะนำไปสู่ความขัดแย้งอันรุนแรง เช่น หากมีใครมาดูหมิ่นพิธีกรรมที่เรายึดติดมาเป็นเวลาหลายสิบปี หรือมาดูหมิ่นเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพบูชา เราจะรู้สึกรุนแรงกว่าความกลัวและความเครียดหลายเท่าความรู้สึกนั้นจะแสดงออกมาในรูปขอ งความโกรธแค้น อาคาตพยาบาท จนเป็นที่มาของสงครามมากมายที่เราได้เคยรู้มาในอดีต เราจะเห็นว่า

สงครามที่รบกันไม่รู้จักจบสิ้น ส่วนใหญ่เป็นสงครามที่รากฐานมาจากความยึดติดในตัวตน พิธีกรรม และเทพเจ้าที่ชนเผ่านั้น ๆ นับถือมาเป็นระยะเวลานับร้อย นับพันปี

สงครามชนเผ่า : อันตรายของการยึดติด

ต้องขอย้ำอีกครั้งว่า การบูชาเทพเจ้า หรือสิ่งศักดิ์ ด้วยพิธีกรรม ไม่ใช่เรื่องถูกหรือผิด มันเป็นธรรมดา มันเป็นเช่นนั้นเองตามวิถีชีวิตของมนุษย์แต่ละชนเผ่า แต่ที่อันตรายคือการยึดติดจนเป็นตัวเป็นตน เป็นต้นการยึดว่า เทพเจ้าของฉันเก่งกว่าเทพเจ้าของเธอ พิธีกรรมของฉันศักดิ์สิทธิ์กว่าพิธีกรรมของเธอ หรือพิธีกรรมของฉันถูก พิธีกรรมของเธอผิด หรือ คำสอนของศาสดาฉันถูก คำสอนของศาสดาเธอผิด และแม้แต่การยึดติดในเชื้อชาติว่าเชื้อชาตินี้ดีกว่าเชื้อชาตินั้น ก็ล้วนมีต้นตอมาจากการยึดในเทพเจ้าทั้งสิ้น การยึดติดแบบนี้เป็นสาเหตุของสงครามระหว่างชนเผ่าในอดีตของมนุษยชาติ สงครามบางสงครามกินเวลานับร้อยปี คร่าชีวิตผู้คนไปนับล้านชีวิต

ในที่นี้เราคงไม่อยากเห็นการนำภาพของการฆ่ากันเองของสิ่งมีชีวิตเผ่าพันธุ์หนึ่งที่เรียกว่า "มนุษย์" สิ่งมีชีวิตที่ยกย่องตัวเองว่า มีวิวัฒนาการสูงสุด มีความก้าวหน้าที่สุดในบรรดาสิ่งมีชีวิตทั้งปวง แต่กลับทำสิ่งที่สิ่งมีชีวิตเผ่าพันธุ์อื่นที่มนุษย์เรียกว่า "สัตว์เดรัจฉาน" ไม่ทำ นั่นคือ

การประหัตประหารกันเองในนามของ "ความถูกต้อง " บ้าง ในนามของ "ความยุติธรรม" บ้าง หรือแม้แต่ในนามของ "สันติภาพ" บ้าง มาบรรยายให้เห็นความสยดสยองอย่างชัดเจน เราจึงจะกล่าวเพียงแต่ให้เห็นภาพในระยะไกลเพื่อให้เห็นอันตรายของการยึดติดเป็นตัวเป็นตน ในเทพเจ้า สิ่งศักดิ์ พิธีกรรม และเชื้อชาติ ได้ก่อให้เกิดความสูญเสียอะไรบ้างแก่โลก และมนุษยชาติ เผื่อเราจะได้บทเรียน และได้เรียนรู้อะไรบ้าง เพื่อเราจะได้ไม่ทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก

ที่ผ่านมาเราได้กล่าวถึงความรู้ยุคแรกของมนุษย์ ซึ่งในที่นี้เรียกว่า "ความรู้ดึกดำบรรพ์" ว่าคืออะไร รวมถึงวิธีการเข้าถึงความรู้ การใช้ความรู้และผลที่เกิดจากการใช้ความรู้ของมนุษย์ใน ซึ่งพอสรุปได้ว่า ความรู้ยุคดึกดำบรรพ์ เกิดจากความกลัวความมืดและกลัวภัยธรรมชาติของมนุษย์ จนนำไปสู่การสร้างเทพเจ้า และสิ่งศักดิ์เพื่ออำนวยอวยพรและปกปักรักษา การเข้าถึงความรู้ในยุคดึกดำบรรพ์ มนุษย์สามารถเข้าถึงโดยผ่านพิธีกรรมต่าง ทั้งการบูชา และการบวงสรวง สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องถูกหรือผิด และส่วนใหญ่ให้ผลดีแก่ผู้คนและชุมชนด้วย แต่อันตรายของความรู้ดึกดำบรรพ์ก็เกิดขึ้น เมื่อมนุษย์ใช้ความรู้เดิมซ้ำ ๆ จนเกิดการยึดติด เมื่อเห็นชนเผ่าอื่น มีความรู้แตกต่างไปจากชนเผ่าตน การแข่งขัน การต่อสู้ จนนำไปสู่สงครามจึงเกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ได้ทิ้งร่อยรอยไว้ในสังค มมนุษย์มาจนถึงปัจจุบัน

ความพยายามในการแสวงหาทางออกของนักปราชญ์ได้มีมาตลอดในสังคมมนุษย์ เริ่มจากมนุษย์เริ่มไม่กลัวเทพเจ้า มนุษย์เริ่มมีความสงสัยในเทพเจ้าว่า เทพเจ้าคืออะไร แล้วเราคืออะไร นี่คือจุดเริ่มต้นของความรู้สมัยใหม่ของมนุษย์ เราจะมาดูกันว่า ความรู้ส มัยใหม่ที่เพิ่งเริ่มต้นเมื่อ 500 กว่าปีมานี้จะทำให้เกิดอะไรขึ้นกับชีวิต สังคม และโลกที่เราอาศัยอยู่

บทที่ 3

ความรู้สมัยใหม่ของมนุษย์

ความรู้สมัยใหม่ของมนุษย์เริ่มก่อตัวขึ้น เมื่อมนุษย์สามารถประดิษฐ์เครื่องมือที่ช่วยในการสังเกตธรรมชาติ ทำให้มนุษย์ สามารถมองออกไปนอกโลกได้ไกลขึ้น จนสามารถพิสูจน์ได้ว่า "โลกไม่ได้เป็นศูนย์กลางของจักรวาล" อย่างที่นักบวชสอนมานับพันปี หลังจากที่เทพเจ้าหลายองค์ ได้ถูกแทนที่ด้วย "พระเจ้าองค์เดียว " ประกอบกับการค้นพบว่า "โลกเป็นบริวารของดวงอาทิตย์ " ทำให้นักปรัชญาขี้สงสัยคนหนึ่ งใช้เหตุผลจนได้คำตอบว่า "ฉันคือความคิด" เพราะ "ความคิดทำให้ฉันเป็นฉัน"

การใช้เหตุผลแบบนี้ ทำให้มนุษย์คิดว่า ชีวิตก็คือร่างกายที่ไม่เกี่ยวกับจิตใจ ร่างกายก็เป็นเพียงปฏิกิริยาเคมี ความคิดก็เป็นเพียงปฏิกิริยาเคมีที่เกิดขึ้นในสมองเท่านั้น นับแต่นั้นมา ทุกสรร พสิ่งบนโลกนี้ก็ถูกมองว่าเป็นกลไกที่คงที่ และแน่นอน ยิ่งต่อมานักปรัชญาอีกคนหนึ่งไปนั่งสังเกตลูกแอปเปิลตกจนได้ "กฎของแรงโน้มถ่วง" ยิ่งทำให้โลกแบบเหตุผลกลไกมีความแน่นอนมากยิ่งขึ้น จนมั่นใจถึงขนาดประกาศว่า จักรวาลก็มีการทำงานแบบเหตุผลกลไก เช่นเดียวกับนาฬิกาไข ลาน ทำให้มนุษย์ใน

ศตวรรษที่ 17 มีความมั่นใจในความรู้ในยุคนั้นถึงขั้นประกาศว่าเป็น "ยุคแห่งการรู้แจ้ง"

นับแต่นั้น ความรู้แบบเหตุผลกลไก ก็ได้แพร่หลายไปในทุกสาขาวิชาความรู้ของมนุษย์ นับแต่ จิตวิทยา ชีววิทยา การแพทย์ เศรษฐศาสตร์ และสังคมศาสตร์สาขาอื่น ๆ อีกมาก มาย แม้ล่วงไปกว่า 300 ปีแล้ว การตั้งสงสัย แล้วหาคำตอบด้วยวิธีการทางเหตุผลได้กลายเป็นเครื่องมือทางการศึกษากระแสหลักของมนุษย์ไปแล้ว จนกระทั่งย่างเข้าสู่ปลายศตวรรษที่ 20 มนุษย์เริ่มตั้งข้อสังเกตกับวิธีการดังกล่าวอีกรอบ เพราะความไม่ชอบมาพากลบางอย่างเริ่มปรากฏใ ห้เห็นชัดเจนมากขึ้นในรูปของความยุ่งเหยิงไร้ระเบียบที่ปรากฏให้เห็นตั้งแต่ในธรรมชาติ สังคม จนถึงในจิตใจของมนุษย์เอง

เรื่องราวเหล่านี้ พวกเราหลายคนคงเคยได้ยินได้ฟังมามากแล้ว ในที่นี้จึงจะไม่ลงรายละเอียด เพียงแต่จะนำเสนอภาพกว้าง ๆ เพื่อให้เราเห็นความเป็นมา จะ ได้ใช้ประกอบกับการชวนให้สังเกตร่องรอยของสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเรา และสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของเราในปัจจุบันนี้ว่า ได้รับมรดกมาจากความรู้สมัยใหม่อย่างไรบ้าง เราจะได้รู้ว่าสิ่งที่เป็นมรดกจากความรู้ในศตวรรษที่ 17 ทำให้เราใช้ชีวิตในแบบ "สงสัย เหตุผล พิธีการทำลายล้าง" โดยไม่รู้ตัวได้อย่างไร เราจะเริ่มด้วยความสงสัย และเหตุผลก่อน

สงสัย เหตุผล : อุปสรรคของชีวิต

หากเราเป็นผลผลิตของการศึกษาสมัยใหม่ เรามักจะมีคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม...” เคยสังเกตไหม และชีวิตเราก็ถูกวางเงื่อนไขไว้ว่า “ถ้า...” ชีวิตเรา สังคม เรา โลกของเรา จะมีความสุข มีสันติภาพ เราเคยสังเกตไหม สิ่งนี้เกิดขึ้นในจิตใจเราอย่างเป็นอัตโนมัติ โดยที่เราไม่รู้ตัว หากเราประสบปัญหาในชีวิต คำถามแรกที่จะผุดขึ้นมาในใจคือ “ทำไมต้องเป็นฉัน” และสิ่งที่จะผุดออกมาจากตัวตนเพื่อป้องกันตนเองก็คือ “ถ้าฉันมีเงินมากกว่านี้ ฉันคงไม่ลำบาก” หรือ “ถ้าฉันสุขภาพดีกว่านี้ ฉันคงไม่ลำบาก ” หากเราไม่สังเกต เราจะไม่รู้เลยว่า ความสงสัยเป็นสิ่งที่ตัวตนสร้างขึ้น เพื่อป้องกันตนเอง และเงื่อนไขแบบ “ถ้า...” ก็เป็นสิ่งที่ตัวตนสร้างขึ้นเพื่อโยนความรับผิดชอบ

หรือบางคราว เรากำลังเห็นความยุ่ งยากที่กำลังเกิดขึ้นในสังคม คำถามก็มักจะผุดขึ้นในจิตใจของเราว่า “ทำไมจึงไม่สามัคคีกัน ” “ทำไมจึงไม่หาทางออกร่วมกัน ” หรือ “ทำไมจึงไม่ยอมกัน ” เหล่านี้เป็นต้น และเช่นกัน จิตใจก็จะสร้างเงื่อนไขเพื่อปัดความรับผิดชอบว่า ถ้าพวกเขาสามัคคีกัน ถ้าพวกเขาหาทางออกร่วมกัน หรือถ้าพวกเขายอมถอยกันคนละก้าว สังคมเราคงสงบสุข เราก็จะไม่ต้องลำบากเวลาเดินทางไปทำงาน

หากตัวตนของเรา เป็นตัวตนที่ห่วงใยในโลกและสิ่งแวดล้อม เราก็มักจะแสดงความห่วงใยต่อโลกและสิ่งแวดล้อมด้วยการตั้งคำถามว่า "ทำไมนายทุนจึงทำลายสิ่งแวดล้อม " ซึ่งเป็นคำถามที่ดู ราวกับว่า เราไม่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำลายสิ่งแวดล้อมนั้นเลย ทั้ง ๆ ที่เวลากินข้าวในร้านข้าวแกง เราดึงกระดาษเช็ดปากคราวละ 3 ศอก เพราะเราคิดว่า เราจ่ายเงินแล้ว เราก็มีสิทธิ์ใช้ได้เต็มที่ แต่เราก็ยังเฝ้าตั้งคำถามว่า "ไมทำพวกนายทุนจึงชอบเอาทรัพยากรธรรมชาติมา สร้างความร่ำรวยให้ตัวเอง " และเราก็จะสร้างเงื่อนไขเพื่อไม่ต้องรับผิดชอบต่อไปว่า "ถ้าโรงงานอุตสาหกรรมไม่ปล่อยก๊าซเรือนกระจก โลกคงไม่ร้อน และฉันก็ไม่ต้องจ่ายภาษีมากขึ้น " เคยมีบางเวลาไหม ที่เรามีความคิดแบบนี้

ตัวอย่างที่ยกมาก็เพื่อแสดงให้เห็นว่า วิธีคิดแบบเหตุ ผลกลไกที่เริ่มต้นจากความสงสัย ได้เปลี่ยนจิตวิญญาณของเราให้ตั้งคำถามเพื่อป้องกันตนเอง เพื่อปัดความรับผิดชอบอย่างไม่รู้ตัว ผลจากระบบการศึกษาสมัยใหม่ที่มีวิธีการหาความรู้แบบเหตุผลกลไก ทำให้เราคิดว่า เราไม่มีความเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น การตอบคำถามจากความสงสัยที่ขึ้ นต้นด้วยคำว่า "ทำไม ..." จะได้คำตอบที่เป็นคำอธิบายเพื่อป้องกันตนเอง เพื่อปัดความรับผิดชอบเช่นเดียวกัน

เราเคยสังเกตไหม เวลามีคนมาถามเราว่า "ทำไมเธอจึงมาสาย " เราก็จะตอบว่า "เพราะ..." ซึ่งเป็นคำตอบว่า เพราะสิ่งอื่นทั้งสิ้น คำตอบนี้ก็

จะนำไปสู่คำถามว่า "ทำไม ..." อีกมากมาย ไม่รู้จักจบสิ้น ยิ่งได้คำตอบ คำถามก็ยิ่งเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า เราจึงเห็นชีวิต สังคม สิ่งแวดล้อม และโลก ยิ่งเหยิง สับสน ไร้ระเบียบ เป็นทวีคูณ เพราะวิธีการแบบเหตุผล กลไก จะได้คำตอบมาคำตอบหนึ่ง เวลานำคำตอบไปสู่การปฏิบัติ ผลจากการปฏิบัติจะทำให้เกิดปัญหาอย่างน้อยสองปัญหา ในปัญหานั้นก็จะเกิดคำถามว่า "ทำไม..." ขึ้นเรื่อย ๆ อย่างไม่รู้จบ เราจึงกล่าวว่า "ความสงสัยเป็นอุปสรรคของชีวิต"

ลองทบทวนดูชีวิตเราที่ผ่านมาก็ได้ หากเป็นชีวิตที่มีสงสัย และเหตุผลเป็นเครื่องนำทาง เราจะรู้สึกว่าชีวิตเราเป็นชีวิตที่หนัก ๆ มันกับการเดินทางที่ต้องแบกอะไรไว้บนบ่า ยิ่งสงสัยมาก ยิ่งมีเหตุผลมาก ชีวิตก็ยิ่งหนักมากขึ้นตามไปด้วย เราจะรู้สึกราวกับว่าชีวิตนี้ช่างแห้งแล้งเหลือเกิน เราเคยสังเกตไหมว่า ยิ่งเวลาเราหาเหตุผลเพื่อดับความสงสัย ชีวิตยิ่งติดขัด ยิ่งหนักเข้าไปอีก แต่อาจจะมีบางช่วงที่เราอาจไม่ได้ตั้งใจปล่อยความสงสัย ปล่อยเหตุผลไป ชีวิตเราก็เบาขึ้น ไหลคล่องขึ้นราวกับล่องเรือไปบนผืนน้ำ หรือบางคราวอาจเบาราวกับโบยบินไปในอากาศ

ความสงสัย และเหตุผล เป็นการทำงานของฝ่าย "อัตตา" ซึ่งเป็นอุปสรรคของชีวิตในการเข้าถึง "จุดมุ่งหมายของชีวิต" นั่นคือ "ความมหัศจรรย์" ลองมองไปรอบ ๆ ตัวเราสิ คนที่มีชีวิตอยู่ด้วยความสงสัย และเหตุผล จะเป็นคนที่มีชีวิตอยู่ในระดับธรรมดา มีอยู่มีกินพอยังชีพ มีสุขภาพ

แบบเจ็บออด ๆ แอด ๆ ตามระดับความสงสัยและเหตุผล แต่ถ้าเราลองศึกษาคนที่มีชีวิตอย่างมหัศจรรย์ดูสิ เขาใช้ชีวิตทุก วินาทีแบบปราศจากความสงสัย และเหตุผล ชีวิตเขาเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เราลองไปสังเกตดูเอง แล้วเราจะรู้ว่า ความสงสัยและเหตุผล เป็นอุปสรรคของชีวิตจริงหรือไม่

"เหตุผล" กับ "เหตุปัจจัย" เป็นความแตกต่างที่เหมือนกัน เหตุผลเป็นความเชื่อมโยงกันโดยความคิดของมนุษย์ แต่เหตุปัจจัยเป็นความเชื่อมโยงกันโดยธรรมชาติ เหตุผลจะสอดคล้องตามกฎธรรมชาติหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่ามนุษย์ยอมรับความเชื่อมโยงนั้นหรือไม่ สิ่งที่จะทำให้มนุษย์สมัยใหม่ยอมรับความเชื่อมโยงขึ้นอยู่กับว่า มีคำอธิบายที่ระดับสติปัญญาของมนุษย์ในสมัยนั้น ๆ สามารถเข้าใจ ได้หรือไม่ ถ้ามนุษย์สามารถเข้าใจได้ ความเชื่อมโยงนั้นก็ได้ชื่อว่า "วิทยาศาสตร์ " แต่ถ้ามนุษย์เข้าใจไม่ได้ ความเชื่อมโยงนั้นก็ได้ชื่อว่า "ความมหัศจรรย์" ซึ่งอยู่นอกเหนือการยอมรับของความรู้สมัยใหม่

เหตุผลที่เรียกว่า "วิทยาศาสตร์ " นี่เอง เป็นจุดเริ่มต้นของการทำลายล้างครั้งใหญ่ของมนุษยชาติ เมื่อมนุษย์สร้างเหตุผลขึ้นมาว่า "มนุษย์ไม่ได้เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ " มนุษย์ก็เลยต้องการเอาชนะธรรมชาติ เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง มนุษย์ทำลายธรรมชาติในนามของ "การพัฒนา" มนุษย์เอาทรัพยากรธรรมชาติมาพัฒนาสังคมและชีวิตของตนโดยไม่สนใ จ

ธรรมชาติ เพราะเหตุผลที่ว่า มนุษย์ไม่ได้เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ มนุษย์ทำลายล้างเผ่าพันธุ์อื่นที่แตกต่างไปจากตนเองโดยเหตุผลที่ว่า "ถ้ามนุษย์เหมือนกันสันติสุขจะตามมา" แต่กว่าที่มนุษย์จะยอมรับว่า เหตุผลที่มนุษย์สร้างขึ้นไม่ได้ทำให้ชีวิตมนุษย์ดีขึ้นเลย ก็ล่วงเลย ไปกว่า 300 ปีแล้ว เราจึงกล่าวว่าความรู้แบบเหตุผลกลไก เป็นอุปสรรคมากกว่าโอกาส เป็นการทำลายล้าง มากกว่าการสร้างสรรค์

ในครึ่งแรกของศตวรรษที่ 20 ดูเหมือนว่า ความรู้ของมนุษย์สมัยใหม่ได้ไปถึงจุดมุ่งหมายแล้ว โรคภัยไข้เจ็บเกิดจากเชื้อโรคที่คร่าชีวิตมนุษย์ไม่น้อยก ว่าเมื่อคราวสงครามระหว่างชนเผ่า มนุษย์เอาชนะได้ ภัยธรรมชาติมนุษย์ก็สามารถลดความรุนแรงได้ ความสะดวกสบายทั้งหลายก็มีเพียบพร้อม อารยธรรมของมนุษย์ได้รับการพัฒนาจนถึงขีดสุดแล้ว ความรู้แบบวิทยาศาสตร์ได้รับการยอมรับสูงสุด แต่แล้วสิ่งที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นเมื่อย่างเข้าปลายศตวรรษที่ 20 อย่างที่เราทราบ ๆ กันอยู่ ผู้คนทั่วโลกเจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค คราวนี้ทำให้คนตายมากยิ่งกว่าเมื่อครั้งสงครามระหว่างชนเผ่าเสียอีก ความสะดวกสบายนำไปสู่การทำลายล้างโลกและสิ่งแวดล้อมอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน คราวนี้ยิ่งวิทยาศ าสตร์พยายามเข้าไปแก้ไข ยิ่งทำให้ปัญหารุนแรงและซับซ้อนยิ่งขึ้นไปอีก หรือว่านี่จะเป็นเพราะวิธีการที่ผิดพลาดของวิทยาศาสตร์ที่ใช้ความสงสัยและผลเหตุผลเป็นตัวนำ ซึ่งสุดท้ายก็ต้องวนเวียนอยู่ในวงจรอุบาทว์ของความตีบตัน

จากที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า "สงสัย เหตุผล อุปสร รคของชีวิต" เป็นการตั้งขึ้นเพื่อให้เราได้ฉุกคิดบ้างว่า บางครั้งเล่ห์กลของเหตุผล ก็สมเหตุสมผลจนเรายอมรับว่ามันเป็นความจริงจนแทบจะไม่เคยตั้งคำถามว่า "จริงหรือ" ทั้ง ๆ ที่จริงแล้ว เหตุผลไม่เคยดับความสงสัยได้เลย ในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ เหตุผลหนึ่งยิ่งนำไปสู่ความสงสัยอื่น ๆ อีก ชีวิตที่เต็มไปด้วยความสงสัยจึงเป็นชีวิตที่เดินไม่ถึงจุดหมาย ในที่นี้จึงกล่าวข้อความดังกล่าวเพื่อเตือนให้เราได้ตั้งหลักเพื่อหาวิธีการใหม่ ๆ ในการดับความสงสัย ในที่นี้เราจะได้ฝึกดับความสงสัยด้วยวิธีการทางจิตวิญญาณ ซึ่งจะนำเสนอในตอนความรู้ของมนุษย์หลังสมัยใหม่

พิธีการ : พิธีกรรมในการใช้ความรู้แบบเหตุผล

ความรู้แบบเหตุผลของมนุษย์สมัยใหม่ ไม่แตกต่างอะไรเลยกับความรู้แบบเทพเจ้าของมนุษย์สมัยโบราณ เพราะมันเกิดจากสาเหตุเดียวกัน แต่มีชื่อเรียกต่างกันเท่านั้นเอง นั่นคือ ความกลัว และความสงสัย ทั้งสองล้วนมาจากจิตใจที่ไม่รู้เช่นเดียวกัน เพียงแต่ว่า ความรู้ของมนุษย์โบราณเรียกว่าเทพเจ้า ส่วนความรู้ของมนุษย์สมัยใหม่เรียกว่าเหตุผลเท่านั้นเอง ความรู้ทั้งสองยังนำไปสู่วิธีปฏิบัติเพื่อรักษาความถูกต้องชอบธรรมไว้ การผูกเนคไท ใส่สูทในงานประชุมวิชาการของคนสมัยใหม่ ไ ม่แตกต่างอะไรเลยกับการรำบูชาผีฟ้าของคนโบราณในด้านเนื้อหา แม้วิธีปฏิบัติจะต่างกัน

ราวฟ้ากับดิน การใช้ความรู้แบบเหตุผลกลไกของมนุษย์สมัยจึงน่าสนใจอย่างยิ่ง เผื่อเราจะได้รู้ทันเล่ห์กลของเหตุผลบ้าง

ดังที่กล่าวไปแล้วว่า มนุษย์สมัยโบราณมีพิธีกรรมไว้เพื่อรักษาความถูกต้องชอบธรรมของความรู้แบบเทพเจ้าให้ดำรงอยู่ต่อไป มนุษย์สมัยใหม่ก็มีวิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาความถูกต้องชอบธรรมของความรู้แบบเหตุผลให้ดำรงอยู่ต่อไปเช่นเดียวกัน แต่มนุษย์สมัยใหม่อาจมีพิธีกรรมที่ซับซ้อนกว่า เราทุกคนคงเคยผ่านเข้าไปในโรงงานมีการปฏิบัติ 5 ส เราจะรู้สึกได้ถึงความสะอาด สะดวก มีสุขลักษณะ พนักงานมีระเบียบ ที่ก็เป็นผลของพิธีกรรมสมัยใหม่ ที่มีรากฐานอยู่บนเหตุผลที่มนุษย์สร้างขึ้น เมื่อคนยังเชื่อในความรู้แบบเหตุผลซึ่งในที่นี้คือ 5 ส อยู่ เหตุผลแบบนี้ก็ยังจะคงอยู่ต่อไป เช่นเดียวกับที่คนเชื่อในเทพเจ้า เทพเจ้าก็ยังอำนวยพรอยู่

ทีนี้ลองมาพิจารณาพิธีกรรมที่ปฏิบัติกันในการประชุมวิชาการบ้าง ในการประชุมวิชาการ การจัดสถานที่ประชุมจะแสดงออกถึงความจริงจัง ขึงขัง ซึ่งไม่ต่างอะไรกับพิธีบูชาเทพเจ้าที่จัดสถานที่เพื่อแสดงออกถึงความศักดิ์สิทธิ์ การประชุมวิชาการก็ต้องการแสดงออกถึงความศักดิ์ด้วยการใช้ภาษาที่คนทั่วไปฟังไม่รู้เรื่องเพื่อความขลัง เช่นเดียวกับผู้ทำพิธีบูชาเทพเจ้าที่ใช้ภาษาที่คนทั่วไปฟังไม่รู้เรื่องเช่นเดียวกันเพื่อความขลัง ถ้าพิธีกรรมในการประชุมวิชาการยังทำได้ดีอยู่ ความรู้ที่นำมาเสนอในที่ประชุมก็ยังคงได้รับความเชื่อถือต่อไป แน่นอน ความเชื่อนำไปสู่ความจริง

ความเชื่อในพิธีกรรมนี้ แม้ในทางการแพทย์ก็ยอมรับว่ามีผลต่อการรักษา เราคงเคยได้ยินว่า ยาชนิดเดียวกัน คนป่วยเป็นโรคเดียวกัน คนหนึ่งให้ยาแล้วหาย อีกคนหนึ่งให้ยาแล้วไม่ตาย นี่เป็นเพราะคนไข้แต่ละคนมีความเชื่อในวิธี การรักษา ซึ่งก็จัดเป็นพิธีกรรมเช่นเดียวกับที่คนสมัยโบราณใช้รักษาผู้ป่วย เพียงแต่มีรูปแบบแตกต่างกันเท่านั้น วิธีการปฏิบัติของแพทย์จึงมีผลต่อการรักษาอย่างมาก เพราะวิธีการปฏิบัติมีผลต่อจิตใจของคนไข้ จิตใจของคนไข้มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ระบบภูมิคุ้มกันทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ทำให้การบำบัดได้ผลดีขึ้น ร่างกายก็สามารถซ่อมแซมตัวเองได้ดีขึ้น คนไข้ก็หายจากอาการเจ็บป่วย

เมื่อผลจากการปฏิบัติออกมาดี ความรู้ที่ใช้ในการรักษาก็ได้รับการสืบทอดต่อไปเรื่อย ๆ ซึ่งบางครั้งความรู้ดังกล่าวอาจไม่เกี่ยวข้องอะไรเลยกับผลที่เกิดขึ้นก็ได้ ผลที่เกิดขึ้นอาจมาจากพิธีกรรมที่ปฏิบัติในขณะนั้นทั้งหมดก็ได้ เมื่อเราทราบความจริงอย่างนี้แล้ว เราจะได้รู้ว่า ความรู้แบบเหตุผลที่มนุษย์สร้างขึ้นบางครั้งอาจผิดก็ได้ เพราะแท้ที่จริงความรู้ดังกล่าวเป็นเพียงภาพหลอนของพิธีกรรมเท่านั้น เราจะได้ไม่เชื่อในทันทีทันใด เราจะได้ไม่ต้องตกเป็นเหยื่อของพิธีกรรมของความรู้แบบเหตุผลกลไกที่ทะลักล้นอยู่ในโลกทุกวันนี้ เพราะพิธีกรรมของโลกทุกวันนี้มีราคาแพงอย่างไม่น่าเชื่อ

เราจะไปดูตัวอย่างสักหนึ่งตัวอย่างประกอบความเข้าใจเรื่องนี้ เรารู้จากความรู้สมัยใหม่ว่า ส้ มมีวิตามินซี มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมันก็มีราคาไม่แพง แต่พิธีกรรมในการนำส้มไปสู่ผู้บริโภค ถ้ามีความซับซ้อนมาก เราก็ต้องจ่ายมาก เช่น ถ้าคั้นเอาแต่น้ำมาใส่แก้ว ก็ราคาหนึ่ง ถ้าใส่หลอดที่งอได้ ราคาก็เพิ่มขึ้นไปอีก ถ้าใส่แก้วแบบมีขา ราคาก็สูงขึ้นไปอีก ถ้ามีดอกไม้มาปักไว้ขอบแก้ว ราคาก็สูงขึ้นไปอีก นอกจากนี้ยังมีพิธีกรรมต่าง ๆ อีกมากมายที่สามารถเพิ่มเติมเข้าไปอีก เพื่อเอาไว้หลอกคนที่ไม่รู้เท่าทันให้จ่ายเงินมากขึ้น

พิธีกรรมในโลกสมัยใหม่ จึงเป็นพิธีกรรมที่แนบเนียน จนคนไม่รู้สึกว่าเป็นพิธีกรรม แต่มันเป็น “พิธีการ” ที่จะขาดเสียไม่ได้ เวลาเราไปในสถานที่ต่าง ๆ ถ้าเขาจัดพิธีการต้อนรับ เราจะรู้สึกดี เราเคยสังเกตไหม หรือเวลาไปในสถานที่ที่เขามีพิธีการใหญ่โต เราจะรู้สึกตื่นเต้นดีใจไปด้วย พิธีการเหล่านี้ หากใช้แต่พอดี ก็มีผลดี แต่ถ้ามีมากจนเกินพอดี ก็ทำให้เกิดความสิ้นเปลืองโ ดยใช่เหตุ ยิ่งถ้าติดในพิธีการ ก็จะไม่ต่างอะไรกับคนโบราณติดในเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์ ยิ่งถ้ายึดติดจนเป็นตัวเป็นตน การทำลายล้างก็จะเกิดขึ้น ต่อไปเราจะมาดูว่า การยึดติดในพิธีการจะนำไปสู่การทำลายล้างได้อย่างไร

ทำลายล้าง : ความต้องการเป็นอิสระจากพิธีการ

เราคงเคยได้ยินได้ฟังเรื่องประวัติศาสตร์ประเทศจีนมาบ้าง ในสมัยเปลี่ยนแปลงการปกครองมาเป็นระบอบประชาธิปไตยโดยประชาชน พิธีกรรมโบราณของจีนถูกทำลายล้างไปมากมาย เช่น การแสดงงิ้ว ลัทธิขงจื๊อ เป็นต้น แต่พอ 50 ปี ผ่านไป ประเทศจีนต้องกลับมารื้อฟื้นพิธีกรรมโบราณเหล่านี้ นอก จากรื้อฟื้นแล้ว ยังต้องส่งเสริมเพื่อเผยแพร่ไปยังต่างประเทศอีกด้วย นี่เป็นตัวอย่างของความหลงผิดในพิธีการสมัยใหม่ที่เห็นได้ชัดที่สุด ผู้ปกครองใหม่ต้องการใช้ความรู้แบบเหตุผลกลไกในการปกครองประเทศ จึงต้องการล้างความรู้แบบโบราณที่ฝังอยู่ในพิธีกรรมต่าง ๆ จนนำไปสู่การทำลายล้างดังกล่าว

ทีนี้ เราจะมาดูกันว่า การยึดติดในพิธีการของความรู้แบบเหตุผลกลไก จะนำไปสู่การทำลายล้างในรูปแบบที่แตกต่างไปจากการเปลี่ยนแปลงการปกครองอย่างไร ดังที่เรากล่าวไปข้างต้นแล้วว่า ความรู้แบบโบราณทำให้มนุษย์ยึดติดในพิธีกรรมของชนเผ่าของตนเอง การทำลายล้างระหว่างกันจึงเป็นเรื่องของการปกป้องชนเผ่า หรือบางครั้งอาจเป็นการรุกรานชนเผ่าอื่นเพื่อขยายอาณาเขตของตนเอง แต่ความรู้ของมนุษย์สมัยใหม่เป็นความรู้ที่ส่งเสริมให้มนุษย์แยกเป็นอิสระจากเผ่าหรือหมู่คณะของตนเอง เพื่อแสวงหาอิสรภาพตามลำพัง

เราอาจจะเคยได้ทรา บมาว่า ในยุคสมัยปี 1960 คนหนุ่มสาวในประเทศที่มีความก้าวหน้าในความรู้แบบเหตุผลกลไก ได้ละทิ้งครอบครัวเพื่อมาใช้ชีวิตอิสระในนามของ "บุปผาชน" ในชุมชนที่สร้างขึ้นใหม่ เพื่อหลีกหนีพิธีการแบบเหตุผลกลไกที่ปิดกั้นอิสรภาพในการแสดงออกทั้งทางร่างกาย คำพูด และความคิด การทำลายล้างแบบนี้ ไม่ใช่การทำลายล้างแบบใช้กำลังเข้าทำลายสัญลักษณ์ทางพิธีกรรมของความเชื่อแบบเหตุผลกลไกแต่อย่างใด แต่เป็นการทำลายโดยการปฏิเสธ เช่น ปฏิเสธการผู้เนคไทใส่สูท ปฏิเสธการปฏิบัติตามกฎระเบียบ การใช้สารกระตุ้นความรู้สึกบางอย่างเป็นต้น

แม้เวลาได้ล่วง เลยไปกว่า 50 ปี แล้ว ปรากฏการปฏิเสธเหตุผลกลไกของสังคมทีเกิดขึ้นกับคนหนุ่มสาว ไม่ได้หมดไปเลย มันเพียงแต่เปลี่ยนรูปแบบเท่านั้น เราจะเห็นว่าคนหนุ่มสาวส่วนหนึ่งได้ทิ้งเหตุผลกลไกของสังคมแล้วหันกลับไปหาธรรมชาติกลุ่มนี้ไม่ได้เป็นอันตรายใด ๆ ต่อมนุษยชาติ แต่มีคนหนุ่มสาวอีกจำนวนหนึ่งที่ใช้ความรุนแรงเพื่อทำลายเหตุผลกลไกของสังคม ซึ่งมีให้เห็นอยู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะในสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าด้านเหตุผลกลไกมาก ๆ ดังที่เราได้รับรู้ผ่านข่าวสารที่เชื่อมโยงถึงกันทั่วโลกแทบจะทันทีทันใดที่เกิดเหตุ

ปรากฏการณ์การทำลายล้างพิธีกรรมแบบเหตุผลกลไกที่สังคมใช้เป็นกรอบในการสร้างความสงบสุขแก่สังคมในยุคนั้น เป็นการทำลาย

กรอบเพื่อแสวงหาอิสรภาพของคนหนุ่มสาวในยุคนั้น นั่นเป็นตัวอย่างที เกิดขึ้นในอดีต ทีนี้เราลองมาสำรวจจิตใจของเราในปัจจุบันดูบ้างว่า เรารู้สึกว่าเรากำลังถูกพิธีการของสังคมจองจำเรา ไว้ให้เป็นทาสของความรู้แบบเหตุผลกลไกบ้างหรือเปล่า เคยไหมที่เราจำต้องเห็นด้วยกับเจ้านายทั้ง ๆ ที่สิ่งที่เจ้านายทำไม่ถูกต้อง เรามีอิสระที่จะทำตามเสียงเรียกร้องแห่งมโนธรรมในใจของเราหรือเปล่า ชีวิตของเราที่อยู่ท่ามกลางระหว่างโลกของความรู้แบบเหตุผลกลไก กับความปรารถนาอิสรภาพทางจิตวิญญาณ มันทำให้เรารู้สึกขัดแย้งในตัวเองหรือไม่

เทพเจ้า กับ เหตุผล : การทำลายล้างที่ต่างกัน

ที่กล่าวมาข้างต้น เราคงพอจะเห็นภาพแล้วว่า ทุกวันนี้มีกระแสธารแห่งความรู้ของมนุษย์ที่ตีคู่กันมามีสองกระแส ความรู้ที่มีมาก่อนคือความรู้แบบเทพเจ้า อีกกระแสคือความรู้แบบเหตุผล ความรู้แบบเทพเจ้าเป็นความรู้ที่เกิดจากความกลัวธรรมชาติ ทำให้เกิดการปฏิบัติเพื่อแสดงออกถึงการเคารพยำเกรงธรรมชาติ และไม่กล้าทำลายธรรมชาติ ทำให้ธรรมชาติยังคงอุดมสมบูรณ์ แต่ด้วยความกลัว มนุษย์เลยไม่ได้รับของขวัญจากธรรมชาติดั่งที่ธร รมชาติประทานมาให้ และด้วยความกลัวนี่เอง มนุษย์จึงทำลายล้างกันเองในนามของเทพเจ้า และพิธีกรรมมาตลอดหลายพันปีที่ผ่านมา

อีกกระแสความรู้หนึ่งคือ ความรู้แบบเหตุผล ก็มีการทำลายล้างเช่นเดียวกัน แต่ในสิ่งที่ต่างกัน ความรู้แบบเหตุผลมาจากความสงสัยของมนุษย์ซึ่งเป็นการแสดงอาการอีกอย่างหนึ่งของความกลัว แต่เป็นความกลัวประเภทที่มนุษย์ไม่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เป็นความกลัวที่ร่างกายและจิตใจไม่เกี่ยวข้องกัน มนุษย์จึงกล้าตั้งคำถามทุกคำถามเกี่ยวกับธรรมชาติ และวิธีการหาคำตอบคือการใช้เหตุผล ด้วยวิธีการนี้ ทำให้มนุษย์ต้องการเอาชนะ ธรรมชาติ และเอาธรรมชาติมาใช้ประโยชน์เพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกายฝ่ายเดียว

ผลจากการเอาชนะธรรมชาติ และผลจากความสะดวกสบายที่เกิดจากการเอาธรรมชาติมาใช้ประโยชน์อย่างไม่บันยะบันยัง ทำให้ธรรมชาติถูกทำลายล้างอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน คราวนี้มนุษย์ต้องล้มตายด้วยอ ารยธรรมและความสะดวกสบายที่มนุษย์สร้างขึ้นไม่น้อยไปกว่าเมื่อคราวสงครามระหว่างชนเผ่า นี่เป็นการทำลายล้างภายนอกที่เกิดจากความรู้แบบเหตุผลกลไกของมนุษย์สมัยใหม่

นอกจากก่อให้เกิดการทำลายล้างภายนอกแล้ว ความรู้แบบเหตุผลกลไกยังเข้าไปทำลายล้างจิตวิญญาณความเป็นมนุษย์ ด้วย มนุษย์ถูกลดคุณค่าลงเป็นเพียงแค่เครื่องจักร มนุษย์ถูกลดคุณค่าลงเป็นเพียงแค่ร่างกายที่มีเชื้อโรค มนุษย์ถูกลดคุณค่าลงเป็นเพียงแค่ปัจจัยการผลิต เป็นแค่ทรัพยากรบุคคล การดิ้นรนเพื่อรักษาที่มั่นของชีวิตไว้จึงเกิดขึ้น การต่อสู้ดิ้น

รนรอบนี้นำไปสู่ความขัดแย้งรอบใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน เป็นความขัดแย้งที่ไม่ได้แสดงความรุนแรงออกมาในความขัดแย้ง เป็นความขัดแย้งภายในจิตใจมนุษย์เอง

เราได้เห็นแล้วว่า ความขัดแย้งระหว่างชนเผ่านำไปสู่การทำลายล้างที่รุนแรงอย่างไร ความขัดแย้งระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติยิ่งนำไปสู่การทำลายล้างที่รุ นแรงกว่าหลายเท่า เรานึกไม่ออกหรอกว่า ความขัดแย้งภายในจิตใจของมนุษย์รอบนี้ จะนำไปสู่การทำลายล้างที่รุนแรงเพียงใด ในที่นี้เราไม่ได้ตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่ความสงสัย แล้วใช้เหตุผลในการหาคำตอบต่อคำถามนี้ แต่สิ่งที่เราทุกคนต้องทำคือ "เชื่อ" เชื่อว่าเราสามารถหาทาง ออกสำหรับความขัดแย้งรอบนี้ได้ และเชื่อว่า "ความรู้เรื่องจิตวิญญาณ" จะนำพาชีวิตมนุษยชาติไปสู่จุดมุ่งหมายคือ "ความมหัศจรรย์" ที่ธรรมชาติมอบให้ไว้ได้

ในจิตใจเราเองนี้ ภาคหนึ่งมีอัตตาที่ต้องการเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ แต่ในส่วนลึกที่เป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา มีเสียงแห่งมโนธรรมที่กระซิบบอกมาว่า เงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ เป็นของมายา เป็นของชั่วคราว ความสงบสุขภาพในสิเป็นของจริงและยั่งยืน การทำลายพิธีการที่ยึดติดมาจากยุคสมัยความรู้แบบเหตุผลกลไก เป็นหนทางเดียวที่จะปลดปล่อยเราให้เป็นอิสรภาพได้ ความรู้ของมนุษย์ใน ศตวรรษที่ 21 ก็มี

พร้อมแล้ว เราพร้อมหรือยังที่จะทำลายล้างกรอบความรู้แบบเหตุผลกลไก เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ในยุคความรู้หลังสมัยใหม่ของมนุษย์

บทที่ 4

วิทยาศาสตร์จิตภาพ

มนุษย์ดึกดำบรรพ์อยู่ด้วยความกลัว มนุษย์สมัยใหม่อยู่ด้วยความสงสัย เมื่อความกลัว ความสงสัย หมดไป การเริ่มต้นของยุคหลังสมัยใหม่ก็เกิดขึ้น เราจะเป็นมนุษย์ในยุคใด ไม่ได้ดูจากวัตถุภายนอก แต่ขอให้สำรวจดูภายในจิตใจของเรา หากเราอยู่ด้วยความกลัวในจิตใจ เราก็ยังเป็นมนุษย์ดึกดำบรรพ์ที่ใช้วิธีการทำลายล้างผู้อื่นที่คิดต่าง หรือทำอะไรที่แตกต่างไปจากตนและเผ่าพันธุ์ของตน หากเราเต็มไปด้วยความสงสัยในจิตใจ เราก็เป็นเพียงแค่มนุษย์สมัยใหม่ ที่ต้องการเพียงแค่ความสะดวกสบายทางร่างกายของตน โดยไม่สนใจว่า คนอื่น สังคม สิ่งแวดล้อม โลกและธรรมชาติจะเป็นอย่างไร มนุษย์ที่ต้องการครอบครองทุกอย่างบนโลกใบนี้เพียงเพื่อจะรู้ ว่าเมื่อได้ทุกอย่างแล้วสุดท้ายก็เหลือเพียงความว่างเปล่า และความขัดแย้งในจิตใจของตน

สัญลักษณ์ทางวัตถุที่บอกว่า มนุษย์หลังสมัยใหม่รับไม่ได้กับเหตุผลกลไกของความรู้สมัยใหม่คือ การทำลายล้างตึกที่อยู่อาศัยแห่งหนึ่งที่มีความสมเหตุสมผลตามความรู้แบบวิทยาศาสตร์อย่างหาที่ติไม่ได้ ตึกแห่งนี้ออกแบบได้อย่างถูกต้องตามเหตุผลทางเรขาคณิตอย่างสมบูรณ์แบบ

ประโยชน์ใช้สอยสูงสุด ประหยัดพลังงานสูงสุด แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือ มันทำให้ผู้คนที่ได้พบเห็นรู้สึกอึดอัด ถึงขั้นต้องขว้างปาสิ่งของใส่เพื่อทำลายตึกนี้ จนสุดท้ายหน่วยงานที่รับผิ ดชอบต้องตัดสินใจทำลายตึกนี้ลง เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 1972 และถือกันว่าเป็นจุดสิ้นสุดของยุคสมัยใหม่ และก้าวเข้าสู่ยุคหลังสมัยใหม่ ในสังคมโลกมักจะนับเอาศตวรรษที่ 21 คือตั้งแต่ปี 2000 เป็นต้นมา ให้เป็นจุดเริ่มต้นของยุคหลังสมัยใหม่ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เริ่มสังเกตได้ชัดเจน

สำหรับในที่นี้ เราไม่ได้ยึดเอาวัตถุเป็นตัวแบ่ง แต่เราจะให้สังเกตจิตใจของเราเองว่า จิตใจเราใช้ความรู้ในยุคใดเป็นเครื่องนำทางชีวิต อย่างที่กล่าวไปแล้วว่า ยุคดึกดำบรรพ์มีความกลัวเป็นเครื่องนำทาง ยุคสมัยใหม่มีความส งสัยเป็นเครื่องนำทาง แต่ถ้าเราสังเกตจิตใจของเราเองแล้วรู้สึกว่าในจิตใจเราเต็มไปด้วยความรู้สึกศรัทธา เราก็มีโอกาสที่จะสัมผัสกับความรู้แจ้ง เมื่อจิตใจสัมผัสกับความรู้แจ้ง วิธีการต่าง ๆ ที่จะนำไปชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายก็จะเปิดออกแก่ใจเราโดยไม่ต้องพยายามไปแสวงห า เมื่อนั้นชีวิตของเราก็จะเต็มไปด้วยความสร้างสรรค์ อย่างไม่มีสิ้นสุด เราจะมาดูกันว่าสิ่งที่กล่าวมานี้มีอาการเป็นอย่างไร เพื่อว่าเราจะได้สังเกต และเรียนรู้จิตใจของเราได้ด้วยตนเอง

ศรัทธา : ประตูสู่จิตวิญญาณ

ศรัทธาเป็นคำที่เราได้ยินกันบ่อย ๆ เราหลายคนอาจรู้ แล้วว่าหมายถึงความเชื่อ แต่ความเชื่อที่จะนับว่าเป็นศรัทธาในที่นี้ เราไม่ได้รวมความเชื่อที่เกิดจากความกลัวว่าจะถูกลงโทษแบบความเชื่อของคนยุคดึกดำบรรพ์ไว้ในความหมายนี้ และก็ไม่ได้รวมเอาความเชื่อของคนสมัยใหม่ที่เพื่อเพราะใช้เหตุผล เราลองสังเกตจิตใจเราตามไปขณะอ่านความหมายของศรัทธาที่จะบรรยายต่อไปนี้

ศรัทธาที่จะเปิดประตูสู่อาณาจักรแห่งจิตวิญญาณ เป็นความรู้สึกในใจของเรา เป็นความรู้สึกทีเปิดกว้าง ยอมรับความเป็นไปได้ทุกอย่าง เป็นความรู้สึกอ่อนน้อมถ่อมตน หากเราบอกว่าเราศรัทธาต่อสิ่งใด แต่ในใจแห้งแล้ง ว่างเปล่าจากความรู้สึกเหล่านี้ มันก็เป็นเพียงศรัทธาในระดับความคิด มันไม่ผิดอะไรที่จะศรัทธาในระดับความคิด เพียงแต่ว่า ศรัทธาระดับความคิดไม่มีพลังเพียงพอที่จะเปิดประตู ซึ่งก็คือประตูใจของเรานี่แหละ เพื่อที่จะทุ่มเท แม้จะแลกด้วยชีวิตก็ยอม เพื่อเปิดประตูสู่อาณาจักรแห่งจิตวิญญาณ

ผู้ที่เข้าถึงดินแดนแห่งจิตวิญญาณทั้งหลาย มีศรัทธาระดับนี้ทั้งสิ้น ประตูสู่ดินแดนนี้เป็นประตูที่ไร้ประตู มันจะเปิดออกเมื่อเรายอมสละชีวิต ซึ่งเป็นที่มั่นสุดท้ายของอัตตา ความรู้สึกที่ว่ายอมสละได้แม้แต่ชีวิต หมายถึงอัตตาของเราได้ถูกทำลายลง เมื่อนั้นเราจึ งจะสามารถผ่านประตูที่

ไร้ประตูเพื่อไปสู่ดินแดนอันเป็นนิรันดร์ได้ ณ ดินแดนแห่งนี้ เราจะได้พบกับความมหัศจรรย์ของชีวิตที่อยู่ต่อหน้าต่อตาเรามาตลอด แต่เรามองไม่เห็น

ศรัทธาทำงานอย่างไร เราลองสังเกตดูจิตใจของเราสิ เมื่อมันเปิดกว้าง ความกล้าหาญจะตามมา ไม่กลัวลำบ าก ไม่กลัวเจ็บ ไม่กลัวตาย ต้องกล้าหาญถึงขนาดนี้ เราจึงจะรู้จักความรู้สึกตัวที่เป็นความรู้สึกตัวจริง ๆ ไม่ใช่คิดว่ารู้สึกตัว เมื่อความรู้สึกตัวเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มันจะมีกำลังพอที่จะเฉยกับความรู้สึกอื่น ๆ ที่แทรกเข้ามาได้ และสุดท้ายเมื่อเฉยได้อย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกที่แรกเข้ามาก็จะดับไป เมื่อชำนาญมากขึ้น เพียงแค่รู้ว่ามีความรู้สึกอื่นแทรกเข้ามา ความรู้สึกนั้นก็จะดับไป เมื่อความมืดดับ แสงสว่างก็จะปรากฏขึ้นตามธรรมดา

ที่สำคัญคือจุดเริ่มต้น ต้องปลูกศรัทธา ดูแลรักษาศรัทธาให้เจริญเติบโต และมีกำลังที่เพียงพอสำหรับความกล้าหาญที่จะเป็นต้องใช้ในการเอาชนะความกลัว และความสงสัย การปลูกศรัทธาหากจะให้ได้ผลจำเป็นต้องมีครูบาอาจารย์คอยดูแล ท่านจะคอยขัดเกลาตัวตนให้เบาบาง ขัดเกลาจิตใจให้อ่อนน้อม เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเบ่งบานของจิตใจที่เรียกว่า “การรู้แจ้ง”

รู้แจ้ง : เมื่อผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้เป็นหนึ่งเดียว

เราอาจเคยได้ยินบางคนพูดว่า ยังไม่อยากรู้แจ้งหรอก ยังอยากสนุกกับโลกอยู่ ถ้าหมดกิเลสแล้วมนุษย์ก็สูญพันธุ์สิ ถ้าได้ยินอย่างนี้ก็อย่าได้ไปตำหนิเขาเลย นั่นเป็นเพราะเขาพยายามทำความเข้าในการรู้แจ้งด้วยการคิดเอาเชิงเหตุผล มันเหมือนกับเด็กที่กำลังสนุกกับการเล่นรถเด็กเล่นอยู่ เด็กจะเห็นประโยชน์ของรถที่ใช้สำหรับเดินทางจริง ๆ ได้อย่างไร อธิบายไปก็เสียเวลา แม้แต่เราจับเด็กมานั่งบนรถแล้วขับไปถึงจุดหมาย เด็กก็ยังต้องการสนุกกับการเล่นรถเด็กเล่นอยู่ดี ถ้าเจอแบบนี้ก็ปล่อยวางเสียเถิด รอให้เด็กพร้อมแล้วเขาจะเข้าใจเอง เราลองมาดูว่าจิตใจเราเป็นผู้ใหญ่เพียงพอที่จะฟังเรื่องการรู้แจ้งหรือเปล่า

รู้แจ้งก็เป็นความรู้สึกเช่นเดียวกับศรัทธา จะว่าไปแล้วโลกของจิตวิญญาณเป็นเรื่องของความรู้สึกล้วน ๆ เพียงแต่ว่าเป็นความรู้สึกฝ่ายหนักหรือฝ่ายเบา เป็นความรู้สึกฝ่ายทึบหรือฝ่ายโปร่ง ความรู้แจ้งเป็นความรู้สึกฝ่ายเบา เป็นความรู้สึกฝ่ายโปร่ง เบาแค่ไหน โปร่งแค่ไหน ขอให้เราสังเกตตรงที่ว่า โปร่ง เบา แม้กระทั่งความรู้สึกว่า "ตัวเรา" และ "ของเรา" ก็ไม่มี มันมีแต่ความรู้สึกล้วน ๆ บางแห่งอาจจะใช้คำว่า "ความเป็นหนึ่งเดียว"

การใช้ภาษาคงอธิบายเรื่องนี้ หากใช้มากยิ่งเป็นอุปสรรค เพราะเราจะไปคิดหา หรือสร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการที่ผิด ความรู้สึกตัวล้วน ๆ ไม่มีความรู้สึกว่า "ตัวเรา" "เป็นเรา" ปนอยู่ ต้องเกิดขึ้นเอง

จากการทำความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่อง จนเกิดความรู้สึกโปร่ง เบา ที่ใจ ขึ้นเอง จนเป็นอัตโนมัติ ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วจะเห็นด้วยตนเอง

พิธีทำ : การกระทำที่ไม่ต้องกระทำ

ในความรู้ดึกดำบรรพ์ และความรู้สมัยใหม่ เขามีพิธีกรรมและพิธีการ เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงความรู้แบบเทพเจ้า และแบบเหตุผลกลไก ตามลำดับ ซึ่งทั้งสองเหมือนกันคือเป็นการกระทำ ในความรู้หลังสมัยใหม่ที่เป็นความรู้แบบจิตวิญญาณ ใช้พิธีทำเป็นเครื่องมือในการเข้าถึงความรู้แบบจิตวิญญาณ ซึ่งก็เหมือนกับพิธีกรรมและพิธีการตรงที่เป็นการกระทำเหมือนกัน แต่การกระทำเพื่อเข้าถึงความรู้แบบจิตวิญญาณนั้น เป็นการกระทำแบบไม่กระทำ

เราเคยสังเกตตัวเราเองหรือไม่ว่า เวลาเราทำอะไรสักอย่าง ในใจมันมีความรู้สึกว่าจะเอาผลที่จะเกิดขึ้นทันที หรือบางทีมันจะมีความรู้สึกว่าเราเป็นผู้กระทำ ถ้าเป็นอย่างนี้จะเป็นการกระทำที่ไม่ถือว่าเป็น "พิธีทำ" เพื่อเข้าถึงความรู้แบบจิตวิญญาณ การกร ะทำเพื่อเข้าถึงความรู้แบบจิตวิญญาณคือ การทำเฉย เช่น เดินก็เดินให้รู้สึกตัวในปัจจุบันขณะเฉย ๆ ไม่ได้เดินเพื่อเอา เพื่อมี เพื่อเป็นอะไร การทำการงาน ก็ทำให้รู้สึกว่ามีการเคลื่อนไหวร่างกายเฉย ๆ ไม่ได้ทำเพื่อเอา เพื่อมี เพื่อเป็นอะไร เวลาเกิดความรู้สึกระหว่างทำงาน ระหว่างเดิน ก็รู้เฉย ๆ ไม่ได้ตั้งชื่อ หรือตัดสินใด

ๆ การกระทำแบบนี้แหละจึงจะถือว่าเป็น “พิธีทำ” เพื่อเข้าถึงความรู้แบบจิตวิญญาณ

การกระทำแบบไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น จะก่อให้เกิดการขัดเกลาจิตใจตัวตน เพราะการไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น เป็นการกระทำที่ขัดใจตนเอง เมื่ อขัดไปนาน ๆ เข้าโดยไม่เปิดช่องให้ตัวตนใหม่มีโอกาสพอกพูนได้ เมื่อถึงเวลาใจที่ถูกขัดจนตัวตนไม่มีเหลือ ธรรมชาติเดิม ๆ ของจิตใจที่เป็นความสร้างสรรค์ก็จะเปิดออก

สร้างสรรค์ : ความเป็นเช่นนั้นเองของชีวิต

ความสร้างสรรค์แบบนี้ ต้องเป็นความสร้างสรรค์ที่เป็นธรรมช าติ เป็นความสร้างสรรค์ที่เป็นเอง ไม่ใช่ความสร้างสรรค์ที่ปรุงแต่งขึ้นจากจิตใจที่เต็มไปด้วยอัตตาของมนุษย์ เราเคยเห็นศิลปินที่วาดรูปโดยการลากพู่กันคราวเดียวไหม แบบนั้นแหละที่เรียกว่าความสร้างสรรค์ และจิตใจที่สร้างสรรค์นี้ ไม่มีแม้แต่ความคิดที่ว่าจะสร้างสรรค์สิ่งใด เขาเพียงแต่กระทำไปเท่านั้นเอง

เมื่อมาถึงจุดนี้ ถือว่าเราได้มาถึงจุดหมายปลายทางของความรู้แบบจิตวิญญาณแล้ว ดินแดนแห่งนี้มีความอุดมสมบูรณ์ทุกอย่าง จิตใจที่เข้าถึงดินแดนแห่งนี้จะเป็นจิตใจที่เต็มเปี่ยม มีแต่ความสดใส เบิกบาน ชีวิต

ที่มีจิตใจแบบนี้แหละ จึงจ ะเป็นชีวิตที่พร้อมสำหรับการสร้างผลลัพธ์มหัศจรรย์ ดังชื่อของหนังสือชุดนี้ว่า "สร้างผลลัพธ์มหัศจรรย์ในชีวิตด้วยจิตวิญญาณ" เราจึงอยากเชิญชวนท่านทั้งหลายมาร่วมเดินทางเพื่อพิสูจน์ความจริง และเพื่อสร้างชีวิตที่มหัศจรรย์ไปพร้อมกับเราในโอกาสนี้

การเดินทางสู่การวางรากฐานชีวิตใหม่

ในภาคนี้เราได้กล่าวถึงมหันภัยของมนุษยชาติในศตวรรษที่ 21 ที่เกิดจากการทำลายโลกและสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ ความขัดแย้งในสังคม และความขัดแย้งในจิตใจของมนุษย์เอง ต่อจากนั้นเราได้กล่าวถึงความรู้ยุคดึกดำบรรพ์และความรู้ยุคสมัยใหม่ว่า ยุคแรกเป็นความรู้ แบบเทพเจ้า ยุคต่อมาเป็นความรู้แบบเหตุผล

ความรู้ทั้งสองยุคนำไปสู่การทำลายล้างทั้งคู่ เพียงแต่ยุคแรกทำลายล้างกันเอง ยุคหลังทำลายล้างธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และความเป็นมนุษย์ ทำให้ในศตวรรษที่ 21 มนุษย์ต้องเผชิญกับมหันตภัยทั้งสามทางคือ ความขัดแย้งระหว่างมนุษย์ ที่เป็นผลมาจากมนุษย์ยึดติดในเทพเจ้าและพิธีกรรมซึ่งส่งต่อมาจากความรู้ยุคดึกดำบรรพ์ การทำลายล้างธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นผลมาจากมนุษย์เชื่อว่าสามารถควบคุมธรรมชาติได้ และมนุษย์ถูกลดคุณค่าเป็นแค่เครื่องจักร เพราะมนุษย์ถูกแยกออกจากธรรมชาติซึ่ง

เป็นความรู้ที่ส่งต่ อมาจากความรู้สมัยใหม่ ทำให้มนุษย์ต้องประสบกับวิกฤติการณ์ทางจิตวิญญาณไปทั่วโลก

ในตอนท้ายของบทนี้ได้เสนอความรู้แบบวิทยาศาสตร์จิตภาพ ซึ่งเป็นความรู้แบบจิตวิญญาณ เพื่อเป็นทางออกสำหรับวิกฤติการณ์ทั้งหมด ทั้งความขัดแย้งระหว่างมนุษย์ การทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อ ม ตลอดจนความขัดแย้งในใจของมนุษย์เอง นอกจากนี้ความรู้แบบจิตวิญญาณยังจะช่วยให้มนุษย์สร้างชีวิตที่มหัศจรรย์ได้ด้วย รายละเอียดจะได้นำเสนอในภาคต่อ ๆ ไป

ภาค 2

รากฐานของชีวิต

ในภาคหนึ่ง เราได้เห็นคำที่ต่างคนต่างเข้าใจไปคนละทิศละทางนั่นคือคำว่า “จิตวิญญา ณ” ก่อนที่เราจะเดินหน้าต่อไป เราจะหาคำที่ง่ายกว่าคำนี้ที่หมายถึงสิ่งเดียวกับคำว่า “จิตวิญญาณ” กำลังพยามยามสื่อความหมายถึงเราอยู่ และเป็นคำที่คนธรรมดาสามัญ ที่ไม่ใช่นักปรัชญา นักวิทยาศาสตร์ และนักปฏิบัติธรรม สามารถเข้าใจได้ และสามารถสังเกตได้ง่าย ๆ ในชีวิตข อง เราเองก่อน เราจึงจะเดินหน้าต่อไป

แต่ก่อนที่จะไปถึงตรงนั้น เรามาดูเจตนาในการเขียนบทนี้ หรือแม้แต่หนังสือเล่มนี้ ตลอดจนถึงหนังสือชุดนี้ก่อน บทนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อโต้เถียงว่าอะไรถูก หรืออะไรผิดแบบที่นักปรัชญาทำกันโดยการใช้วิธีการนึกคิดแบบเหตุผลเพื่อเก็ง ความจริงโดยไม่มีการพิสูจน์ให้เห็นประจักษ์ หรือแบบที่นักวิทยาศาสตร์ทำกันโดยใช้การเก็งความจริงเหมือนนักปรัชญา แต่นักวิทยาศาสตร์เพิ่มวิธีการพิสูจน์ให้เห็นประจักษ์เข้าไปอีก แต่เราเขียนขึ้นเพื่อให้คนธรรมดาสามัญอย่างเราทั้งหลายสามารถเข้าใจชีวิตได้โดยสามารถสังเกตได้ และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

ในภาคนี้เป็นการพูดถึงรากฐานของชีวิตในมุมมองของวิทยาศาสตร์จิตภาพ หัวข้อที่จะเสวนากันประกอบด้วย :

- ❖ ความขัดแย้งที่ปรองดอง
- ❖ ตัวตนภายนอกสุด
- ❖ ตัวตนภายใน
- ❖ ตัวตนภายในสุด

บทที่ 5

ความขัดแย้งที่ปรองดอง

ก่อนที่จะไปถึงคำที่เราจะใช้สื่อความหมายถึงจิตวิญญาณ เรามาดูกันก่อนว่ามนุษย์เราได้ถกเถียงกันเรื่องชีวิตมาอย่างไรบ้าง แต่ก่อนที่จะไปดูว่าคนอื่นถกเถียงกันอย่างไร ขอให้เราลองสังเกตดูชีวิตของเราก่อน ในชีวิตเรา เราคิดว่าอะไรทำให้เรามีชีวิตอยู่มาถึงทุกวันนี้ ชีวิตเราอยู่ได้เพราะอาหาร หรือว่ารสชาติของอาหาร บางคนอาจจะตอบว่าอาหาร บางคนอาจจะตอบว่าทั้งอาหารที่เป็นของแข็งหรือเหลวหรือสารอาหาร และอาหารที่เป็นรสชาติของอาหาร

เราเคยรู้สึกบ้างไหมว่า เวลากินอาหารเดิม ๆ เรารู้สึกอย่างไร เรารู้สึกเบื่อไหม หนักเข้าอาจรู้สึกเครียด หรือนาน ๆ เข้า อาจรู้สึกว่าจ ะตายให้ได้ใช่ไหม เคยมีเรื่องเล่าว่า นักปฏิบัติธรรมจากประเทศหนึ่งเข้ามาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งทางภาคอิสาน สำนักแห่งนี้มีข้อตกลงว่า หากจะปฏิบัติธรรมที่นี่ ต้องอยู่ในห้องออกไปไหนไม่ได้ เพราะล็อกกุญแจ อาหารและเสื้อผ้า ทางสำนักจะจัดการให้ ผู้ปฏิบั ติธรรมต้องอยู่ในห้องตลอด สามปีจึงจะได้ออกมา ผ่านไปเพียงหกเดือน ปรากฏว่านักปฏิบัติธรรมคนนั้นตาย

เราคิดว่านักปฏิบัติธรรมคนนั้นตายเพราะอะไร คำตอบนี้สำคัญเพราะมันจะอธิบายว่า อะไรทำให้คนเรามีชีวิตอยู่ เวลาเราไปฟังสิ่งที่เขาโต้เถียงกันมาตลอดว่าชีวิตคือร่างกาย หรือจิตใจ เราจะได้เข้าใจได้ด้วยการสังเกตชีวิตของเราเอง จะได้ไม่ต้องไปคิดตามเชิงเหตุผล เพราะคิดตามไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มันเหมือนกับเราอ่านรายการอาหารจนขึ้นใจแต่ก็ไม่ได้ช่วยให้หายหิวแต่อย่างไร สู้เรากินอาหารโดยไม่ต้องไปสนใจชื่ออาหารไม่ได้ อันนี้ก็เช่นกัน หากเราสามารถรู้ได้โดยการสังเกตชีวิตของเราเองเราจะได้รับอาหารสำหรับชีวิตทันที

กลับไปที่เรื่องการกินอาหารต่อ เวลาเรากินอาหารซ้ำ ๆ ความรู้สึกเบื่อจะเกิดขึ้น ส่วนหนึ่งก็เป็นธรรมชาติของร่างกายที่ส่งสัญญาณบอกว่าไม่เอาอีกแล้ว โดยการไม่ผลิตน้ำย่อยออกมา ทำให้ความ อยากอาหารไม่มี น้ำลายก็ไม่ออก เวลาเคี้ยวก็ฝืดปากฝืดคอ รสชาติก็ไม่มี ทั้ง ๆ ที่วันก่อน ๆ ก็กินอย่างเอร็ดอร่อย สุดท้ายก็กลืนไม่ลง เราเคยมีประสบการณ์อย่างนี้หรือเปล่า

นอกจากนี้ เรายังจะเห็นต่อไปว่า หากเกิดอาการกลืนอาหารไม่ลง จิตใจมันสู้สึกห่อเหี่ยวอย่างไรไม่รู้ใช่ไหม เหตุการณ์อย่างนี้ แสดงว่าชีวิตเรานอกจากจะเลี้ยงด้วยอาหารทีเป็นก้อน ๆ เหลว ๆ และสารอาหารแล้ว ยังต้องเลี้ยงด้วยความพอใจในรสชาติอาหารด้วยใช่หรือเปล่า แสดงว่าชีวิตเราก็มีทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและส่วนที่เป็นความรู้สึกใช่ไหม และส่วนหนึ่งตาย

ส่วนหนึ่งก็จะตายไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นส่วนร่างกายหรือส่วนความรู้สึก เราเห็นด้วยไหม ลองไปสังเกตดูก็ได้ ทีนี้เราก็พร้อมแล้วที่จะไปฟังสิ่งที่มนุษย์โต้เถียงกันมาตลอดหลายร้อยปีว่าชีวิตคืออะไร

ชีวิตคือร่างกาย : ตัวตนแรกของมนุษย์

ก่อนที่มนุษย์จะเริ่มตั้งข้อสงสัยกับธรรมชาติและชี วิต มนุษย์ไม่รู้เลยว่าตัวเองคืออะไรหรือคือใคร มนุษย์อยู่ด้วยความไม่รู้และหวาดกลัวมาหลายหมื่นปี ชีวิตจึงต้องขึ้นอยู่กับเทพเจ้า ตัวตนของมนุษย์ไม่มีเลย หรือจะว่าตัวตนของมนุษย์คือเทพเจ้าก็ได้ จนมาถึงเมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีที่ผ่านมา มนุษย์เริ่มสร้างตัวตนขึ้นโดยการท้าทายความรู้เก่า เพื่อสั่นคลอนอำนาจของเทพเจ้าด้วยการตั้งคำถาม เช่นถามว่า "เทพเจ้าคืออะไร " "ความดีคืออะไร" เป็นต้น หากใครเคยอ่านหนังสือปรัชญากรีก ก็จะทราบว่า สุดท้ายคนที่เที่ยวไปถามชาวบ้านชาวเมืองแบบนี้ ก็ต้องโดนข้อหา "ทำให้คนหนุ่มสาวเสียคน " และถูกสภา เมืองบังคับให้ดื่มยาพิษ คนที่โดนข้อหานี้ในครั้งนั้นมีนามว่า "โสเครตีส"

นั่นเป็นความพยายามแรกของมนุษย์ที่อยากจะส่งเสียงบอกว่ามนุษย์มีชีวิตมีความคิดเป็นของตัวเอง มนุษย์สามารถลิขิตชีวิตตัวเองได้ แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จนักในยุคแรกของการเริ่มต้น แต่ถึงแม้ว่า จะไม่เห็นผลทันที "ตัวตน" ของมนุษย์ก็ได้หยั่งรากลงดินและเริ่มแตกใบอ่อน

แล้วเมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีที่แล้ว และมันก็ได้พยายามออกผลอีกครั้งเมื่อ 500 กว่าปีที่ผ่านมา แต่สุดท้ายผลอ่อนที่ออกมาก็ต้องถูกเด็ดทิ้งอีกครั้ง หากเราเคยอ่านประวัติศาสตร์วิทยาศาสตร์เราก็จะ ทราบว่าผลอ่อนที่ว่านี้คือ "จิออดาโน บรูโน" เขาเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่กล้าประกาศความจริงที่ค้นพบมานานแล้วว่า "โลกไม่ใช่ศูนย์กลางของจักรวาล" เขาจึงถูกจับเผาทั้งเป็นในครั้งนั้นในข้อหา "ไม่เชื่อฟังพระเจ้า"

อย่างไรก็ตาม กว่าที่สุดเมล็ดพันธุ์ที่ลงดินไว้เมื่อสองพัน ห้าร้อยกว่าปีก่อน ได้เริ่มให้ผลและสุกงอมจนร่วงหล่นแตกเป็นใหม่ และกระจายไปทั่วโลกก็ต้องรอเวลาถึงกว่าสองพันปี เมื่อมีอดีตนักบวชที่เกิดความสงสัยใน "พระเจ้า" แล้วตั้งคำถามอีกครั้ง คราวนี้เขาไม่ได้เที่ยวไปถามชาวบ้านชาวเมืองเหมือนคนแรก แต่เขาถามตัวเองว่า "เราคือ ใคร" เขาใช้วิธีการไปนั่งเงียบ ๆ แล้วคิดหาคำตอบพร้อม ๆ กับสังเกตความคิดของตัวเองไปด้วย จนในที่สุดก็อุทานออกมาว่า "อา... เราคือความคิดนี่เอง" ณ จุดนี้เอง "ตัวตน" ของมนุษย์สมัยใหม่จึงได้อุบัติขึ้น เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อ 300 กว่าปีมานี่เอง หลายคนทราบแล้วว่า ผู้สร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ให้มนุษย์คนนี้มีชื่อว่า "เรอเน่ เดส์การตส์"

จากจุดเริ่มต้นที่ว่า "ตัวตนเรามีอยู่เพราะเราคิด" นำไปสู่การตั้งคำถามต่อไปว่า "เมื่อเราคือความคิด แล้วร่างกายนี้คืออะไร" คำถามนี้ทำให้ได้ข้อสรุปว่า ร่างกายไม่เกี่ยวข้องกับส่วนที่เป็น "ฉัน" ในความคิด ข้อสรุป

ยิ่งไปไกลขึ้นเรื่อย ๆ เช่นส่วนที่เป็นความคิด ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่จริง สิ่งที่มีอยู่จริงของชีวิตคือร่างกายที่เป็นก้อน ๆ นี้เท่านั้น ชีวิตจึงเป็นเหมือนนาฬิกาไขลาน ที่มีความแน่นอน สามารถควบคุมได้ ความรู้แบบเหตุผลกลไกดังกล่าวจึงถูกนำไปใช้ กับทุกสิ่งทุกอย่างตั้งธรรมชาติรอบตัวมนุษย์ โลก และจักรวาล ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา นักวิทยาศาสตร์บางคนพยายามอธิบายถึงสาเหตุที่วิทยาศาสตร์ไม่ได้ศึกษาชีวิตภาคที่ไม่ใช่ร่างกายว่า "ถ้าเราเข้าใจชีวิตและจักรวาลได้จากการศึกษาทางกายภาพ การศึกษาทางสิ่งที่ไม่ใช่กายภาพก็ไม่จำเป็น"

"ชีวิตคือร่างกาย " ดูเหมือนว่า เป็นชัยชนะที่เปลี่ยนชะตากรรมชีวิตมนุษย์อย่างที่ไม่มีใครในยุคนั้นคิดเลยว่าจะเกิดอะไรตามมา ฝ่ายที่พยายามบอกว่าชีวิตไม่ใช่มีเพียงแค่ร่างกายนี้เท่านั้นต้องเก็บตัวเงียบ ชัยชนะของฝ่ายที่เชื่อว่า "ชีวิตคือร่างกาย" ทำให้ฝ่ายนี้สามารถทำอะไรได้ทุกอย่างตามความเชื่อของตนเอง จนได้ความรู้ใหม่มากมายทั้งที่เกี่ยวกับร่างกายและเกี่ยวกับวัตถุภายนอก ทำให้มนุษย์มีความสุขไม่น้อย มนุษย์มีความสะดวกสบายมากขึ้น มนุษย์เอาชนะสิ่งที่คร่าชีวิตมนุษย์ที่มนุษย์ไม่เคยเอาชนะได้เลยอย่างเด็ดขาด

เทคโนโลยี : ผลผลิตจากร่างกาย

อย่างไรก็ตาม กว่าที่มนุษย์จะนำความรู้มาใช้ได้ก็ต้องรอไปอีกกว่าสองร้อยปี เมื่อย่างเข้าสู่ศตวรรษที่ 20 เทคโนโลยีจากความรู้แบบเหตุผลกลไกสมัยใหม่เริ่มออกมาสร้างความสะดวกสบาย ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุแก่สังคมมนุษย์อย่างไม่เคยมีมาก่อ น นับตั้งแต่กลไกแบบแกนหมุนที่มนุษย์ใช้สร้างล้อเลื่อนที่ต้องใช้แรงคนหรือสัตว์ขับเคลื่อนในอดีตได้ถูกพัฒนาเป็นการขับเคลื่อนด้วยพลังงานไอน้ำที่มาจากการต้มน้ำให้เดือดด้วยฟืนเพื่อไปทำให้ล้อหมุนไปบนรางเหล็ก เราจึงเรียกรถล้อล้อเหล็กชนิดนี้ว่า “รถไฟ” เพราะมันมีกอง ไฟในตัวมันจริง ๆ รถชนิดนี้เกิดขึ้นเมื่อร้อยกว่าปีมาแล้วที่ประเทศอังกฤษ

ต่อมา มนุษย์ก็สร้างกลไกที่ซับซ้อนมากขึ้นเพื่อเอาการไหลของน้ำไปผลักดันล้ออีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “กังหันน้ำ” เพื่อไปขับเคลื่อนล้อหมุนอีกนับไม่ถ้วนโดยใช้สายพานเป็นตัวส่งการหมุนไปยังล้ออื่ น ๆ เพื่อให้ล้ออื่น ๆ ไปทำให้กลไกการส่งเส้นด้านประสานกันเป็นผืนผ้า เรารู้จักกลไกประเภทนี้ว่า “เครื่องทอผ้าพลังงานน้ำ ” การสร้างเทคโนโลยีนี้ขึ้นมา ทำให้มนุษย์สามารถผลิตเครื่องนุ่งห่มได้อย่างเพียงพอ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยียังไม่หยุดอยู่เพียงแค่นี้ เมื่อแหล่ง พลังงานใหม่ได้เข้ามาแทนที่พลังงานจากน้ำทั้งที่เป็นสายน้ำ และไอน้ำ

การค้นพบน้ำมัน และไฟฟ้าในต้นศตวรรษที่ 20 ได้เปลี่ยนสังคมมนุษย์จากหน้ามือเป็นหลังมือ คำที่เราได้ยินจนคุ้นเคยคือคำว่า "การปฏิวัติ" เฉพาะในศตวรรษที่ 20 เพียงศตวรรษเดียว เกิดการปฏิวัติอย่างน้อย 3 ครั้งในชีวิตมนุษย์ หลังจากที่มนุษย์เคยปฏิวัติการผลิตอาหารครั้งหนึ่งเมื่อหลายร้อยปีมาแล้ว ครั้งนั้นมนุษย์นำความรู้แบบกลไกมาใช้สามารถสร้างเครื่องมือง่าย ๆ เพื่อช่วยในการเพาะปลูก ซึ่งมันก็ช่วยให้มนุษย์คลายความกังวลเรื่องอาหารการกินลงไปได้บ้างแม้จะไม่ทั้งหมด แต่การปฏิวัติครั้งนั้นก็เทียบไม่ได้เลยกับการปฏิวัติอุตสาหกรรมในศตวรรษที่ 20 ที่มันกำลังจะเปลี่ยนโฉมหน้าของสังคมมนุษย์ตลอดไป

การปฏิวัติครั้งแรกในต้นศตวรรษที่ 20 เป็นการปฏิวัติอุตสาหกรรม เมื่อมนุษย์สามารถเอาน้ำมันมาเป็นแหล่งพลังงานใหม่ในการต้มน้ำ มนุษย์จึงได้ไอน้ำไปใช้ขับเคลื่อนกลไกการผลิตอย่างมากมาย ทำให้การผลิตทำได้เร็วขึ้น ทำได้มากขึ้น ในขณะที่ใช้เวลาลดลง ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อมนุษย์รู้ว่าจะสร้างไฟฟ้าได้อย่างไร นับแต่นั้นมาเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ ก็ถูกสร้างขึ้น จากจุดเริ่มต้นที่เผาไหม้โดยใช้ฟืนในเตา เราได้เห็น เครื่องยนต์ที่ใช้การจุดระเบิดในกระบอกสูบ เครื่องยนต์ที่ใช้การจุดระเบิดนอกกระบอกสูงเพื่อไปขับเคลื่อนกลไกต่าง ๆ

การปฏิวัติอุตสาหกรรมในครั้งนั้น ทำให้การผลิตทางการเกษตรได้พลิกโฉมหน้าตามด้วย ผลพลอยได้อย่างหนึ่งจากการกลั่นน้ำมันเพื่อไป

ใช้ในการจุดระเบิด ทำให้ได้ สารเคมีที่มนุษย์สามารถนำไปใช้กับการเพาะปลูกได้ นับแต่นั้นมา รูปแบบการเพาะปลูกก็ได้เปลี่ยนไปตลอดกาล เราคงเคยได้ยินคำว่า "การปฏิวัติเขียว" นั่นเป็นชื่อของการปฏิวัติการเกษตรในรอบที่สอง นอกจากสารเคมีแล้ว เครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ ก็ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อให้การเพาะปลูกสามารถทำได้เร็วขึ้น มากขึ้น ในขณะที่ใช้เวลาและแรงงานคนและสัตว์น้อยลง เราเห็นหรือยังว่า ความรู้สมัยใหม่ทำให้มนุษย์สะดวกสบายมากขึ้นแค่ไหน แต่การปฏิวัติอุตสาหกรรมก็ไม่ได้หยุดเพียงเท่านั้น

การปฏิวัติรอบใหม่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ค้นพบว่า แสงที่มนุษย์เชื่อมาตลอดว่าเป็นคลื่น สามารถแปลงเป็นสิ่งที่อนุภาคได้ ถ้าพูดง่าย ๆ อย่างที่เราสามารถเข้าใจได้ก็คือ "มนุษย์สามารถเสกสิ่งของขึ้นจากความว่างเปล่าได้" สิ่งนี้เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่กี่สิบปี ในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 นี่เอง หลังจากที่ต้องรอกว่าห้าสิบปีนับตั้งแต่ค้นพบความรู้นี้ หลังจากนั้นการปฏิวัติการผลิตในอุตสาหกรรมรอบใหม่ก็เกิดขึ้น อย่างที่เราเห็นอยู่ในทุกวันนี้ มันไม่เกินเลยที่เราจะใช้คำว่า "มนุษย์สามารถแสกสิ่งของได้" เทคโนโลยีที่ก้าวพ้นการทำงานแบบกลไก มันมหัศจรรย์จริง ๆ

ยิ่งไปกว่านั้น ความสามารถการเปลี่ยนแสงเป็นวัตถุของมนุษย์ ทำให้มนุษย์สามารถสร้างสมองเทียมได้ ทำให้มนุษย์ปฏิวัติการติดต่อสื่อสารอย่างรวดเร็ว ลองคิดดูว่า "อินเตอร์เน็ต" ซึ่งเพิ่งมีใช้ในเชิงอุตสาหกรรมเมื่อ

ปี 1995 สิบกว่าปีมานี่เอง ทุกวันนี้เราก็ได้เห็นความสามารถของมันแล้วว่าเป็นอย่างไร นอกจากสร้างสมองเทียมได้แ ล้ว มนุษย์กำลังจะทำในสิ่งที่คนยุคก่อนเตือนว่า “มนุษย์กำลังจะเป็นพระเจ้าเสียเอง” หรือเปล่า เพราะมนุษย์กำลังพยายามสร้างชีวิตมนุษย์ขึ้นมาใหม่ หลังจากที่ทำแผนที่พันธุกรรมมนุษย์เสร็จในปี 2003 อันนี้ไม่นับชีวิตพืช และสัตว์ ที่มนุษย์ทำมาหลายปีแล้ว เรามาถึงจุดสูงสุดหรือกำลังมาถึงจุดจบของตัวตนสมัยใหม่ อันนี้คือสิ่งที่เรายังไม่รู้

ล่มสลาย : ผลจากการใช้เทคโนโลยีเพื่อร่างกาย

ด้านหนึ่งเราก็เห็นว่าแล้วว่า เทคโนโลยีให้ประโยชน์มากมายต่อร่างกายของเรา ต่อสังคมของเรา แต่การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกายเพีย งด้านเดียว การใช้เทคโนโลยีเพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกายเพียงอย่างเดียว กำลังส่งผลสะท้อนกลับอย่างรุนแรงแก่มนุษย์ สังคม สิ่งแวดล้อม และโลกที่มนุษย์อาศัยอยู่ ในช่วงแรกมนุษย์ไม่ได้ฉุกคิด และไม่ได้ใส่ใจเลย มนุษย์ยังเชื่อมั่นใจความรู้ที่ได้มาเมื่อสามร้อยกว่ าปีที่แล้วว่า “ชีวิตมีแต่ร่างกายนี้เท่านั้น ” มนุษย์จึงพยายามค้นคว้า และทดลอง เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีที่เขาได้สร้างขึ้นมา แต่ดูเหมือนว่า ยิ่งแก้ปัญหา ปัญหาก็ยิ่งมีขนาดใหญ่ขึ้น

ลองดูตัวอย่างที่เราสามารถเห็นได้ง่าย ๆ ใกล้ตัว เราแก้ปัญหาน้ำเซาะชายฝั่งด้วยการสร้างเขื่อนคอนกรีตป้องกันคลื่น แต่คลื่นกลับไปเซาะที่อื่น และเซาะชายฝั่งกว้างขึ้นกว่าเดิม เราสร้างเขื่อนเพื่อป้องกันน้ำท่วมและน้ำแล้ง เรากลับต้องเจอปัญหาน้ำท่วมและน้ำแล้งที่ใหญ่ขึ้นกว่าเดิม เราเคยตั้งข้อสังเกตไหม นอกจากนั้นปัญหาที่เราอาจจะไม่ส ามารถอธิบายได้เพราะความเชื่อมโยงไม่แสดงตัวให้เห็นชัดนัก เช่น ปัญหาภัยธรรมชาติที่มีขนาดใหญ่ขึ้นทุกวัน

ลองมาดูปัญหาสังคมเล็ก ๆ ระดับครอบครัวดูบ้าง ยิ่งเราสะดวกสบายมากขึ้น เราใช้เวลาในการผลิตน้อยลง แต่ผลิตได้มากขึ้น เราก็คิดว่าเราจะมีเวลาให้กับครอบครัว มากขึ้น แต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับสังคมของเราทุกวันนี้ เราก็เห็นแล้วว่า ยิ่งเรามีเวลาว่างมากขึ้น เวลาให้กับครอบครัวกลับไม่เพิ่มขึ้นเลย ยิ่งเราสามารถติดต่อสื่อสารกันได้เร็วขึ้น สะดวกขึ้น เรายิ่งห่างไกลกันมากขึ้นลองสังเกตดูในใจเราสิว่า ความผูกพันระหว่างเรากับคนใกล้ชิดเพิ่มขึ้นหรือลดลง ลองไปถามปู่ย่าตายายเราดูสิ

หรือหากมองไปที่สังคมระดับใหญ่ เราเคยเจอไหมว่า บางสิ่งบางอย่างไม่เป็นไปตามเหตุผลกลไกที่เราคิดเลย เช่นเราคิดว่าเราอยากจะให้จำนวนคนที่ยากไร้ลดลง เราก็เลยเอาเงินไปให้เขา โดยคิดว่าถ้าคนมีเงินมากขึ้น เขาจะได้เอาเงินไปใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น แล้วชีวิตเขาจะดีขึ้น จำนวนคน

ยากไร้ก็จะลดลง แต่พอเอาเข้าจริง ๆ ยิ่งมีเงินไปช่วยเหลือคนยากไร้ จำนวนผู้คนที่ยากไร้ยิ่งเพิ่มขึ้น เราเคยเห็นไหม

แล้วชีวิตเราหละ เคยสังเกตบ้างไหมว่า ในใจเรารู้สึกอิ่มเอม หรือว่ารู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยน เคยสังเกตไหมว่า เราแทบจะอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ไม่ได้เลย หรือหนักเข้า เราไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าเรารู้สึกอย่างไร หนักเข้าเราไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าชีวิตนี้เราต้องการอะไร เราเคยสังเกตไหม ทั้ง ๆ ที่ชีวิตเราเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แต่จิตใจของเรากลับอ่อนแอลงทุกวัน เราอดทนรอได้น้อยลงทุกวัน ในขณะที่เราเบื่อเร็วขึ้นเรื่อย ๆ หรือว่านี่คือผลสะท้อนกลับสุดท้ายที่ส่งมาถึงเรา หลังจากที่เราละเลยด้านที่ไม่ใช่ร่างกายของชีวิตมากว่าสามร้อยปี หรือว่าถึงเวลาแล้วที่เราต้องมาใส่ใจอีกด้านหนึ่งของชีวิต

เกี่ยวกับผลสะท้อนกลับต่อโลก สิ่งแวดล้อม สังคม และมนุษย์เอง นักวิทยาศาสตร์เองก็ออกมายอมรับว่าที่มนุษย์ได้หลงทางมากว่าสามร้อยปีที่ผ่านมาทำให้เราได้บทเรียนที่ยิ่งใหญ่ ทำให้เราอวดดีน้อยลง ถ่อมตัวมากขึ้น เราต้องทำตัวให้สอดคล้องกับธรรมชาติแทนที่จะเอาชนะธรรมชาติ เราต้องหันมาใส่ใจกับอีกด้านหนึ่งของชีวิตที่เรียกว่า “จิตวิญญาณ” ก่อนที่ธรรมชาติจะ “ลบ” สิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า “มนุษย์” ออกไปจากธรรมชาติดังเช่นที่ธรรมชาติเคยทำมาแล้วกับสิ่งมีชีวิตที่ตัวโตตะกละตะกรามเมื่อ 65 ล้านปีมาแล้วบนโลกใบเดียวกันนี้

ชีวิตคือจิตวิญญาณ : ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์

กว่าที่นักวิทยาศาสตร์จะออกค้นหาอีกด้านหนึ่งของชีวิต ที่ในที่นี้เราเรียกว่าจิตวิญญาณ เขาก็ต้องรอจนกระทั่งเขาค้นเข้าไปจนถึงดินแดนสุดท้ายของวัตถุที่ต้องใช้เวลาหลายสิบปีกว่าจะได้คำตอบ นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเรื่องกายภาพที่เรียกว่า "นักฟิสิกส์ " ต้องแปลกในมากเมื่อทำ การทดลองซ้ำแล้วซ้ำอีก จนมั่นใจว่า "สสารกับพลังงานสามารถเปลี่ยนสถานะสลับกันไปมาได้ " ถ้าพูดภาษาของเราก็คือว่า วัตถุเกิดจากความว่าง การค้นพบนี้ทำให้นักฟิสิกส์ชาวออสเตรียคนหนึ่งออกคนหาประสบการณ์ทางจิตวิญญาณจนกระทั่งเขาสามารถสัมผัสได้ด้วยตนเอง เขาจึงเริ่มเห็นด้ วยว่า "จิตวิญญาณคือตัวตนอีกด้านหนึ่ง " ที่มีอยู่จริง เขามีนามว่า "ด็อกเตอร์ฟริตจ๊อฟ คาปร้า" ซึ่งต่อไปจะเรียกสั้น ๆ ว่า ดร.คาปร้า

ในวันขึ้นปีใหม่ปี 1975 ดร.คาปร้า ได้ออกมาเล่าประสบการณ์และนำเสนอด้านที่เป็นจิตวิญญาณของฟิสิกส์แก่ผู้คนทั่วโลกในหนังสือชื่อ "เต๋าแห่งฟิสิกส์" เพื่อประกาศให้ผู้คนทั่วโลกรู้ว่า "สิ่งมีชีวิตทุกอย่างมีด้านที่เป็นจิตวิญญาณด้วย" ต่อมาในปี 1982 ดร.คาปร้า ได้ออกมาบอกแก่วงการวิทยาศาสตร์ว่า โลกของเราถึงจุดต้องเปลี่ยนแล้ว ในหนังสือ "จุดเปลี่ยนแปลงศตวรรษ " ของเขาได้บอกถึงความเสียหายที่เกิดขึ้น ต่อโลกสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ และชีวิตมนุษย์ อันเป็นผลมาจากการใช้ความรู้แบบกลไก ที่เชื่อว่า ชีวิตมีเพียงร่างกาย อย่างไรบ้าง

นอกจากนั้นเขาได้เสนอความรู้ใหม่ ที่บอกว่า ชีวิตไม่ได้มีเพียงแค่ร่างกายนี้ แต่ชีวิตมีส่วนที่เป็นจิตวิญญาณ และเป็นระบบเดียวกัน ยิ่ งไปกว่านั้นแต่ละระบบของสิ่งมีชีวิตยังเชื่อมโยงกับระบบย่อยและระบบใหญ่ พูดให้ง่ายก็คือ ชีวิตมนุษย์เชื่อมโยงกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ในสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมก็เชื่อมโยงกับโลกซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตเช่นกัน โลกก็เชื่อมโยงกับดวงดาว และจักรวาลอื่น ๆ ด้วย แม้แต่ในตัว มนุษย์เอง ก็เชื่อมโยงกับชีวิตภายในร่างกายของมนุษย์เอง คือเชื่อมโยงกับเซลล์ ซึ่งแต่ละเซลล์ก็มีชีวิตเป็นของตัวเอง

การปฏิวัติทางความคิดของนักวิทยาศาสตร์ครั้งทำให้นักวิทยาศาสตร์แขนงอื่น ๆ เริ่มมาศึกษาเพื่อพิสูจน์ความคิดของ ดร .คาปร้าอย่างกว้างขวาง และมีหลายคนที่ออกมายืนยันความคิดของ ดร.คาปร้า

คนแรกเป็นนายแพทย์ที่เรียนมาทางด้านการทำงานของสมองของมนุษย์ที่เรียกว่า "ประสาทวิทยา " และการหลั่งของสารเคมีในสมองของมนุษย์ นายแพทย์โชปราออกมายอมรับว่า "ยิ่งเรารู้เรื่องสมองมากเท่าไหร่เรายิ่งรู้จักจิตวิญญาณน้อยลงเท่านั้น " นายแพทย์โชปราจึงเปลี่ยนแนววิธีการรักษาคนไข้มาเป็นแนวทางด้านจิตวิญญาณแทน หนังสือ "กฎทางจิตวิญญาณทั้งเจ็ดของชีวิต " ที่ตีพิมพ์ในปี 1994 ได้ยืนยันว่า "จิตวิญญาณคือตัวตนที่แท้จริง ร่างกายเป็นเพียงการแสดงตัวตนชั่วคราวของชีวิต"

นักวิทยาศาสตร์คนต่อมาที่มารยืนยันแนวคิ ดของนายคาปร้า เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่เรียนมาทางด้านการทำงานของสารเคมีในร่างกายของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า “ชีววิทยา” ชื่อว่า “ด็อกเตอร์บรู๊ซ ลิปตัน” เราจะเรียกสั้น ๆ ว่า ดร .ลิปตัน ดร .ลิปตันเป็นคนแรกที่ออกมาประกาศว่า ตำราแพทย์ที่สอนกันมาที่บอกว่า “ยีนควบคุมเซลล์ ” นั้นผิด แม้จะมีคำยืนยันจากโครงการสร้างแผนที่พันธุกรรมของมนุษย์ที่ทำเสร็จในปี 2003 มาค้ำคออยู่ก็ตาม ดร.ลิปตันเผยแพร่งานวิจัยของเขาในหนังสือชื่อ “ชีววิทยาของความเชื่อ” ในปี 2005 โดยประกาศว่า “ความเชื่อ” ต่างหากที่ควบคุมเซลล์หรือควบคุมชีวิต และความเชื่อก็ม าจากส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นอาณาบริเวณเดียวกันกับจิตวิญญาณตามความหมายที่เรากล่าวถึงในที่นี้

ดร.ลิปตันอธิบายต่อว่า “ความคิด” หรือ จิตสำนึกก็ไม่สามารถควบคุมชีวิตได้ นี่เป็นเหตุผลว่า คิดบวกอย่างเดียวใช้เปลี่ยนชีวิตไม่ค่อยได้ผล แต่เป็นความเชื่อที่อยู่ในจิตใต้สำนึกต่างหากที่ควบคุมชีวิต และชีวิตมนุษย์อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใต้สำนึกถึง 95% ที่เหลือเป็นการควบคุมโดยจิตสำนึก นี่คงจะพอเป็นคำอธิบายได้ว่าทำไมเราสามารถขับรถกลับบ้านได้โดยไม่รู้ตัว เพราะสมัยเราหัดขับรถ การขับรถและเส้นทางขับรถกลับบ้านถูกฝังเข้าไปใ นจิตใต้สำนึกแล้ว แม้เราไม่รู้ตัวว่ากำลังขับรถอยู่หรือกำลังจะไปไหน จิตใต้สำนึกก็พาเรากลับบ้านได้ เพราะเราสั่งจิตใต้สำนึกไปแล้วตั้งแต่ตัดสินใจว่าจะกลับบ้าน ลองคิดดูว่าชีวิตจะไปทางไหนถ้าไม่สนใจด้านที่เป็นจิตใต้สำนึกหรือที่เราเรียกว่าจิต

ที่น่าสนใจไปกว่านั้น คือ นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเรื่องสสารและพลังงานล้วน ๆ อย่างนักฟิสิกส์ยังหันมาให้ความสนใจเรื่องจิตวิญญาณ ในปีเดียวกันกับที่ ดร .ลิปตันได้ตีพิมพ์หนังสือเรื่อง "ชีววิทยาของความเชื่อ " นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเรื่องพลังงานนิวเคลียชื่อ ดอกเตอร์โทมัส แคมป์เบลล์ ได้ตี พิมพ์หนังสือชื่อ "ทฤษฎีทุกสรรพสิ่งหลัก ๆ ของข้าพเจ้า " ในหนังสือนี้ เล่าถึงผลการศึกษาของ ดร .แคมป์เบลล์ตลอดสามสิบปีในชีวิตการทำงาน และยืนยันว่า เมื่อรวมทุกสรรพสิ่งเข้าด้วยกันคำที่จะใช้แทนสิ่งนั้นได้ดีที่สุดคือคำว่า "จิตวิญญาณ" ซึ่งทั้ง นายแพทย์โชปรา ดร.ลิปตัน และ ดร.แคมป์เบลล์ ใช้คำในภาษาอังกฤษว่า "Consciousness" (คอนเชียสเนส) บางครั้งอาจใช้สลับกับคำว่า "Spirituality" (สปิริทชวลลิตี้) ซึ่งหมายถึงสิ่งเดียวกัน

นอกจากนี้ ยังมีนักวิทยาศาสตร์อีกจำนวนมากที่เห็นด้วยกับ ดร . คาปร้า แต่ยกตัวอย่างมาสองสามท่านคงพอจะทำให้เ รามั่นใจได้แล้วว่า "มนุษย์ได้เดินทางมาถึงยุคจิตวิญญาณ " แล้ว นอกจากนี้นักปรัชญาก็ได้ออกมาเห็นด้วยว่ามีสิ่งที่เรียกว่า "จิตวิญญาณ" อยู่จริง แต่นักปรัชญาอาจใช้คำอื่น หากหาคำไทยมาใช้สื่อแทนคำว่า "Qualia" (ควาลีอา) ก็อาจจะใช้คำว่า "คุณลักษณ์" ก็ได้ ซึ่งก็ต้องแปลไทยเป็นไทยต่อไปว่า "มันคือสภาวะตื่นรู้ของจิต" นั่นเอง ซึ่งนักปรัชญาเขามองไปที่ตัวตนที่แท้จริงขั้นลึก ๆ ของชีวิตเลยทีเดียว หรือนักฟิสิกส์ใหม่ที่ศึกษาหน่วยพลังงานที่เล็กที่สุดที่เรียกว่า "ควันตัมฟิสิกส์" อาจใช้คำว่า "สนามควันตัน" (Quantum Vacuum)

แทน ซึ่งหม ายถึงสิ่งเดียวกัน   เพราะหน่วยพลังงานที่เล็กที่สุดที่นักฟิสิกส์สาขานี้กำลังศึกษา คือสิ่งที่เรากำลังเรียกว่า “จิตวิญญาณ” นั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่นักวิทยาศาสตร์ทุกคนที่ยอมรับว่าอาณาจักรที่เรียกว่าจิตวิญญาณมีอยู่ นักวิทยาศาสตร์ที่ไม่ยอมรับว่าจิตวิญญาณมีอยู่ เห็นว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจเป็นเพียงปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดขึ้นในสมองของมนุษย์ แม้ว่านักวิทยาศาสตร์เหล่านั้นจะยอมรับเขามีความรู้สึกรักครอบครัวของเขา การถกเถียงกันระหว่างนายแพทย์โชปรา และด็อกเตอร์ริชาร์ด ดอว์กินส์ นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเรื่องพัฒนาการ   ของสิ่งมีชีวิต เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2013 จัดขึ้นท่ามกลางผู้ฟังหลายพันคนที่ประเทศเม็กซิโก เป็นเครื่องยืนยันให้เห็นว่า ความเห็นต่างในเรื่องจิตวิญญาณยังมีอยู่ ผลจากการโต้เถียงครั้งนั้นดูเหมือนว่าการศึกษาจิตใจของมนุษย์จากสมองเพียงอย่างเดียว ดูเหมือนว่าจะไม่สามารถพาเราไปถึงดินแดนจิตวิญญาณได้

มาถึงตอนนี้ เราคงเห็นแล้วว่ากว่าจะเกิดความเห็นพ้องต้องกันว่า “จิตวิญญาณ” คือตัวตนที่แท้จริงของชีวิต มนุษย์เราได้ถกเถียงกันมานานแค่ไหน เราต้องซึมซับตัวตนจากยุควิญญาณของเทพเจ้า จากยุคเหตุผลบริสุทธิ์ของนักปรัชญา เหตุผลเชิงป ระจักษ์ของนักวิทยาศาสตร์ จนกระทั่งเราได้ตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ ที่ตกผลึกจากการเรียนรู้ของมนุษย์มานานนับพันปี เป็นตัวตนที่มาจากความเห็นพ้องต้องกันของนักปราชญ์ทุกสาขาบนโลก

ที่ไม่ต้องนับนักปราชญ์ด้านศาสนา เพราะท่านเหล่านั้นอยู่กับชีวิตด้านจิตวิญญาณมาตลอดอยู่แล้ว

ต่อไปนี้ก็ถึงเวลาแล้วที่เราจะได้รู้จัก "จิตวิญญาณ" ในภาษาที่เข้าใจง่าย และนำไปใช้สังเกตชีวิตของตัวเราเองได้จริง อย่างไรก็ตาม เราไม่ได้ปฏิเสธภาษาโบราณของยุควิญญาณ และภาษาของศาสนาต่าง ๆ ยิ่งไปกว่านั้นเรายังเชื่อวา ภาษาเหล่านั้นได้สื่อถึงสิ่งที่เรากำลังจะพูดถึงเช่นกัน แต่ภาษาเหล่านั้นเป็นภาษาขั้นสูง เป็นภาษากวี เช่นคำว่า "พระเจ้า" "เต๋า" "พุทธะ" เป็นต้น คำเหล่านี้ต้องใช้การตีความ ต้องใช้การถอดรหัสหลายชั้นจึงจะสามารถเข้าใจได้ ในที่นี้เราจึงเลือกใช้ภาษาง่าย ๆ สำหรับคนในยุคนี้ที่สามารถเข้าใจได้เลยโดยไม่ต้องตีความ อย่างคำว่า ร่างกาย ความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึก อย่างที่กำลังจะนำเสนอต่อไป

ร่างกาย ความคิด อารมณ์ : ประตูสู่จิตวิญญาณ

อย่างที่เรากล่าวในตอนต้นว่า "จิตวิญญาณคือตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์" เวลาเราได้ยินคำว่า "ตัวตนที่แท้จริง" ทีไร หลายคนอาจคิดว่าเป็ น เรื่องไกลตัว เป็นเรื่องยากเกินทำความเข้าใจ เป็นเรื่องสูงส่งเกินความคนธรรมดาอย่างเราจะเข้าใจ ซึ่งไม่ผิดที่คิดอย่างนั้น เพราะคำว่าตัวตนที่แท้จริงที่ปรากฏในที่อื่น หรือที่เราเคยได้ยินมาจากที่อื่น ๆ ผู้เขียนหรือผู้พูดมีเจตนาหมายถึงตัวตนที่แท้จริงในส่วนลึกที่สุดของจิตใจ ลึกจนเราไม่สามารถหยั่ง

ถึงได้ แต่สำหรับในหนังสือเล่มนี้ จะเริ่มจากตัวตนในระดับเบื้องต้นก่อน เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าใจได้ และสามารถสังเกตได้ด้วยตนเอง

จริง ๆ แล้ว การเข้าถึงตัวตนที่แท้จริงในทางปฏิบัติไม่ใช่เรื่องยาก เลย แต่ที่เราไม่เข้าใจ และเข้าไม่ถึงสักที เป็นเพราะเราอยากค้นพบตัวตนที่ แท้จริง หรืออยากรู้จักตัวตนที่แท้จริงของเราเองด้วยการฟัง และผู้รู้ส่วน ใหญ่ก็ชอบบรรยาย เพราะมันง่ายดี ซึ่งนั่นอาจเป็นไปได้สำหรับผู้ที่สั่งสม กำลังสติปัญญามานาน เราอาจเคยได้ยินเรื่องราวว่า บางคนก็เข้าถึงตัวตนที่ แท้จริงด้วยตนเอง บางคนก็แค่ฟังประโยคเดียวกับเข้าถึงแล้ว และเป็นการ เข้าถึงตัวตนที่แท้จริงในระดับที่ลึกที่สุดด้วย ซึ่งนั่นก็ไม่ใช่จุดมุ่งหมายของ หนังสือเล่มนี้เช่นเดียวกัน ต้องย้ำอีกครั้งว่า หนังสือเล่มนี้สำหรับผู้เริ่มต้น ค้นหาตัวตนที่แท้จริง แบบง่าย ๆ ปฏิบัติง่าย ๆ เร าลองมาดูว่า จะง่ายจริง หรือเปล่า

อย่างที่เราพาดหัวเรื่องไว้ในตอนนี้ว่า ร่างกาย ความคิด อารมณ์ เป็นประตูสู่จิตวิญญาณ ซึ่งนอกจากจะหมายความตามนั้นแล้ว ร่างกาย ความคิด อารมณ์ ยังเป็นจิตวิญญาณในตัวของมันเองด้วย ซึ่งก็คือตัวตนที่ จริงของเรานั่นเอง แต่เป็นตัวตนในร ะดับที่ตื้นลึกแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับ ว่า เราจะสามารถเข้าถึงได้ลึกแค่ไหน ต่อไปนี้เวลาเราพบคำว่า “จิต วิญญาณ ” ในหนังสือเล่มนี้ ก็ขอให้เข้าใจว่าหมายถึงตัวตนที่แท้จริง เช่นเดียวกับเวลาเราพบคำว่า “ตัวตนที่แท้จริง” ก็ขอให้เข้าใจว่ามันก็คือ “จิต

วิญญาณ" เราจะได้ไม่ สับสน ส่วนคำอื่น ๆ ได้แก่ ร่างกาย ความคิด และอารมณ์ นั้น จะเป็นจิตวิญญาณ หรือตัวตนที่แท้จริงได้อย่างไร โปรดติดตามต่อไป

บทที่ 6

ตัวตนภายนอกสุด

การใช้ชีวิตของเราทุกวันนี้ ทำให้เราเข้าใจว่า เรารู้จัก "ร่างกาย" ซึ่งเป็นตัวตนภายนอกสุดนี้ดีแล้ว เรา แสวงหาอาหารอร่อย มาเลี้ยงร่างกาย เราหาเสื้อผ้าที่สวยงามมาห่มให้ร่างกาย เราหาบ้านหลังใหญ่มาให้ร่างกายอยู่อาศัย เราหายามาบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง และเราทำกิจกรรมอื่น ๆ อีกมากมายเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สวยงาม ชีวิตเราเป็นอย่างนี้หรือเปล่า เราคิดว่าเรารู้จักร่างกายเราดีที่สุด เราอาจกำลังเข้าใจผิดก็ได้

เราได้ทราบมาจากตอนต้น จากการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์แล้วว่า เราทำสิ่งต่าง ๆ โดยรู้ตัวเพียงร้อยละห้าเท่านั้น ที่เหลือเราทำไปโดยไม่รู้ตัว ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น วันทั้งวันเราอาจไม่รู้ตัวเลยว่า เรากำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก เราไม่ได้ตั้งใจหายใจใช่ไหม แต่เราก็ไม่ตายเพราะร่างกายมันก็หายใจของมันเอง เราเคยสังเกตไหม แต่ถ้าเราไปจ้องการหายใจมากเกินไป หรือตั้งใจหายใจมากเกินไป เราจะรู้สึกอึดอัด ทำได้ไม่นานก็เบื่อ เคยสังเกตไหม หากไม่เคย ทดลองทำดูก็ได้ เราจะได้รู้ว่า เรารู้ จักร่างกายของเราเองหรือเปล่า

นอกจากนั้น เรายังทราบจากนักวิทยาศาสตร์อีกว่า ร่างกายเราเป็นความมหัศจรรย์สูงสุดที่ธรรมชาติสร้างมา ร่างกายรักษาตัวเอง ร่างกายซ่อมตัวเอง ร่างกายเปลี่ยนตัวเอง ร่างกายปรับตัวเอง อยู่ตลอดเวลาโดยที่เจ้าของร่างกายไม่รู้เลย ที่จริงเราคิดไปเองว่า "ร่างกายนี้เป็นของเรา" และที่จริงเราก็คิดไปเองว่า "เรามีอยู่" อันนี้เดี๋ยวค่อยพูดกันในตอนตัวตนภายในสุด สิ่งที่เราพอสังเกตเห็นได้ว่าร่างกายรักษาตัวเองคือ เวลาเราเป็นแผนถลอกเล็ก ๆ ที่แขนหรือขา เราไม่ต้องทำอะไรเลยแผลก็หายเองได้ แต่กระบวนการทำงานข องร่างกายภายในเราไม่รู้เลย แม้ว่าทุกวันนี้เราจะมีเครื่องมือที่ทันสมัย แต่ยังมีหลายอย่างที่เครื่องมือก็ตรวจจับไม่ได้

มาถึงตอนนี้ เราคงเริ่มเห็นด้วยแล้วว่า ที่ผ่านมาเรารู้จักตัวตนภายนอกที่เรียกว่า "ร่างกาย " นี้น้อยมาก บางคนอาจแย้งว่า แล้วที่เราหาอาหารอร่อย ๆ เสื้อผ้าสวย ๆ บ้านหลังโต ๆ ยาบำรุง มาให้ร่างกาย มันไม่ใช่เพราะเรารู้จักร่างกายเราดีหรือ สำหรับประเด็นนี้ ขอให้เราลองสังเกตเวลาเรากินอาหารครั้งต่อไปว่าอาหารมื้อนี้ เรากินเพราะ "หิว" หรือเรากินเพราะ "อยาก" เราแยกออกหรือเปล่าระหว่างอาการ "หิว" และ "อยาก" หากแยกไม่ออก เราจะมารู้จักการฟังเสียงร่างกายกันเพื่อมาเริ่มต้นทำความรู้จักร่างกายของเราแบบง่าย ๆ ก่อน

ฟังเสียงร่างกาย : การทำความรู้จักตัวตนภายนอกสุด

พอเราเห็นคำว่า “เสียงร่างกาย” เราอาจจะนึกว่า คงจะเหมือนเสียงที่ออกจากปากของเรา หรือเสียงในความคิดของเรา หากเรามีความคิดอย่างนี้ ขอให้ล้างความคิดนี้ออกไปให้หมด เสียงของร่างกายที่เราจะไปหัดฟังในที่นี้ ก็คือ “อาการของร่างกาย” นั่นเอง ก่อนที่เราจะไปดูว่าเราจะรู้จักร่างกายของเราโดยผ่านการสังเกตอาการของร่างกาย หรือที่เราเรียกว่า “ฟังเสียงร่างกาย ” ได้อย่างไร เรามารู้ จักร่างกายของเราก่อนว่า ร่างกายของเราประกอบด้วยอะไรบ้าง เพราะสิ่งที่ประกอบเป็นร่างกายของเรา มีอาการที่แสดงออกไม่เหมือนกัน

สิ่งที่กำลังจะพูดถึงต่อไปนี้ เป็นการบอกกล่าวเพื่อให้พวกเราสามารถสังเกตอาการของร่างกายด้วยตัวเอง ดังนั้นจึงอาจจะไม่เหมือนกับความรู้ที่เราได้เคยเรียนมาจากทางอื่น เช่นเราอาจเคยได้รู้มาว่า ร่างกายของเราเกิดจากเซลล์เดียวที่แบ่งตัวอย่างรวดเร็ว แล้วสร้างเป็นเนื้อเยื่อ อวัยวะต่าง ๆ จนเป็นร่างกายของเราอย่างที่เราเห็นอยู่ อันนั้นเป็นความรู้ทางการแพทย์ ที่เราต้องไปพึ่งแพทย์ ซึ่งก็เป็นการพูดถึงร่างกายเดียวกันกับที่เรากำลังจะพูดถึง แต่ใช้ภาษาคนละภาษา เรามาลองดูภาษาง่าย ๆ ของเราดูว่าจะเป็นอย่างไร

เราต้องเข้าใจก่อนว่า ภาษาที่เราจะใช้เราหมายถึงอาการหรือคุณลักษณะของมัน ไม่ได้หมายถึงสิ่งที่เราเห็นเป็นวัตถุ ในที่นี้เรากำลังจะ

บอกว่า ร่างกายของเราประกอบขึ้น นด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม จะว่าไปแล้วทุกสรรพสิ่งบนโลกล้วนประกอบขึ้นมาก ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมทั้งสิ้น แต่ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน คำว่า "ธาตุ" ก็บอกชัดในตัวมันเองว่าเป็นอาการหรือคุณลักษณะของดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่ใช่สิ่งที่เราเข้าใจว่าเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เราสัมผัสอยู่ทุกวัน เพราะในแผ่นดินเอง แผ่นน้ำ เปลวไฟและกระแสลมก็มีคุณลักษณะหรืออาการของ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เป็นส่วนประกอบเช่นกัน ต่อไปเราจะมาดูว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีคุณลักษณะหรืออาการที่เราจะสังเกตได้อย่างไร

คุณลักษณะหรืออาการของธาตุดิ นคือ ความอ่อน- แข็ง เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว เราก็จะได้ไม่ต้องไปมองหาก้อนดินในร่างกาย แต่ใช้การสังเกตความอ่อนแข็ง หรือตึงหย่อนของร่างกายเราเอง เราก็จะรู้ว่าร่างกายกำลังจะบอกอะไรเรา แต่ขอให้เรารู้ไว้ว่า ธรรมชาติของร่างกายคือการอยู่ในสภาพที่สมดุลที่สุด เราจะรู้ ว่าร่างกายเราอยู่ในสภาพที่สมดุลโดยการสังเกตจากร่างกายว่า มีความผ่อนคลาย เบาตัว สบายตัวหรือไม่ บางคนเคร่งเครียดกับการใช้ชีวิตมาตลอด สัมผัสไปตรงไหนของร่างกาย ก็มีอาการแข็ง เกร็งไปหมด บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำไปว่า ปากเบี้ยวไปตั้งแต่เมื่อไหร่ นี่เพราะไม่เคยฟังเสียงร่างกายของตัวเองเลย

ไปดูอาการของธาตุน้ำกันบ้าง คุณลักษณะหรืออาการของธาตุน้ำ คือ ความอิ่ม-เอิบ อันนี้จะสังเกตได้ง่ายหน่อย เพราะอาการนี้แสดงออกให้

เห็นทางผิวหนัง อาจสัมผัส หรือมองด้วยตาก็จะเห็นความอิ่มเอิบของผิวหนังได้ เช่นผิวแห้งแตกกร้าน ก็แสดงให้เห็นว่ าร่างกายมีน้ำน้อยเกินไป ส่วนอาการที่เกิดภายในร่างกายที่สังเกตได้ก็เช่น ร้อนใน กระหายน้ำ ตาแดง ปากแดง ก็ให้รู้เลยว่าน้ำในร่างกายไม่พอ ซึ่งกำลังผสมโรงกับอาการไฟเกินอยู่ บางคนไม่ยอมฟังเสียงร่างกาย บุกใช้ร่างกายอย่างไม่บันยะบันยัง มารู้ตัวอีกทีก็อาการหนักแล้ว นี่เพราะเราไม่รู้จักฟังเสียงร่างกายโดยผ่านอาการของธาตุน้ำ

ต่อไปลองไปทำความรู้จักกับคุณลักษณะของธาตุไฟหรืออาการของธาตุไฟกันบ้าง คุณลักษณะของไฟคือร้อน- เย็น จริง ๆ แล้วก็มีแต่ร้อน ถ้าร้อนน้อยกว่าร่างกายของเราเราก็รู้ว่าเย็นเท่านั้นเอง สภาพที่ไม่มีความร้อนเลย เราอาจจะไม่เคยสัมผัส เพราะเราเคยได้ยินแต่นักวิทยาศาสตร์พูดกัน อันนั้นเราไม่ต้องสนใจ ในที่นี้เราจะสังเกตเพียงความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายเราเท่านั้นก็พอ อาการของธาตุไฟในร่างกายของเราน่าจะเป็นอาการที่สังเกตง่ายที่สุดจากประสบการณ์ของผู้เขียน จุดที่สามารถสัมผั สความร้อนได้ง่ายที่สุดคือหน้าผาก อย่าลืมว่าร้อนมากเกินไปก็ไม่สบาย ก็ไม่สบายร้อนน้อยเกินไปก็ไม่สบายเช่นกัน ขอให้เราสังเกตจุดสบายของตัวเองเป็นหลัก เวลาร้อนเกิน ธาตุดิน น้ำ และลม ก็จะปั่นป่วนไปด้วย เราลองสังเกตดูก็ได้

สุดท้ายก็คือคุณลักษณะของธาตุลมหรืออาการของลมคือ การพัดโบก แต่เป็นการพัดโบกภายในร่างกาย เราจะรู้ว่าในร่างกายเรามีลมพอดี หรือลมมีการพัดโบกปกติ เราสามารถสังเกตได้จากความตึง- หย่อนของร่างกาย อันนี้จะไม่เหมือนกับความอ่อน- แข็งของธาตุดิน เราลองไปจับลูกโป่งที่สูบลมดู เปรียบเทียบกับการไปจับดินเหนียว เรา ก็จะรู้ว่าความตึงหย่อนของลม กับความอ่อนแข็งของดินต่างกันอย่างไร จุดสังเกตอาการของลมในร่างกายได้ง่ายที่สุดคือสังเกตความตึงหย่อนในช่องท้องของเรารวมไปถึงความโล่งโปร่งในช่องอกด้วย

ฝึกดูอาการของธาตุทั้งสี่บ่อย ๆ เราจะมีความชำนาญในการสังเกตเราจะฟังเสียงร่างกายเป็น รู้จักตัวตนที่แท้จริงของร่างกายอย่างถูกต้อง เราจะรู้ว่าร่างกายกำลังบอกอะไรกับเรา เราจะรู้ว่าร่างกายกำลังจะเจ็บป่วยก่อนที่จะเกิดอาการเจ็บป่วยที่แสดงให้เห็นภายนอกเสียอีก ที่กล่าวมา คงพอจะทำให้เราฟังเสียงของร่างกายได้แล้ว ฝึกบ่อย ๆ เราจะรู้จักตัวตนที่แท้จริงในระดับร่างกาย และสื่อสารกับร่างกายได้อย่างถูกต้อง แล้วเราจะสามารถสร้างผลลัพธ์มหัศจรรย์ในชีวิตได้จริง ต่อไป เราจะไปทำความรู้จักกับตัวตนที่แท้จริงในระดับความคิดกันบ้าง

บทที่ 7

ตัวตนภายใน

อันนี้ก็นักวิทยาศาสตร์บอกเราอีกเช่นกันว่าวันหนึ่ง ๆ เรามีความ คิดถึงห้าหมื่น บางคนก็บอกว่าหกหมื่นเรื่อง ที่ยกคำพูดของนักวิทยาศาสตร์มาอ้าง ไม่ได้อ้างเพื่อให้เราพิสูจน์ว่าจริงหรือไม่จริง แต่อยากจะบอกเราว่า วันหนึ่ง ๆ เราคิดเยอะมาก บากคนอาจจะโต้แย้งอีกเช่นกันกับเรื่องร่างกาย ว่าไม่จริง วันหนึ่งคิดไม่กี่เรื่องเอง ที่เราบอ กเช่นนี้เพราะว่า การคิดส่วนใหญ่เป็นการคิดโดยที่เราไม่รู้ตัว เหตุที่เราไม่รู้ตัว เพราะเรากระโดดเข้าไปเป็นสิ่งที่เราคิด แทบจะทันทีทันใดที่ความคิดผุดขึ้นมา เราเคยสังเกตไหมว่าเวลาความคิดเกิดขึ้นมันเป็นอย่างไร

ต้องขอเตือนไว้ก่อนว่า สำหรับผู้เริ่มต้น ไม่แนะนำให้ สังเกตความคิด เพราะมันจะเหมือนกับการให้เด็กไปยังน้ำหนัก 100 กิโลกรัม ฉะนั้น อันนี้เทียบกับวัตถุภายนอกคงจะทำให้เห็นภาพได้ง่าย ลองคิดดูก็แล้วกันว่า เวลาความคิดมันแน่นเต็มอก มันสามารถทำให้คนฆ่าตัวตายได้ก็แล้วกัน เอาเป็นว่า เราคอยดูก็แล้วกันว่า ภาพ หรือเสียง มันผุดขึ้นในใจตอนไหนก็แล้วกัน เอาเท่านี้ก็พอ ไม่ต้องไปห้ามมันไม่ให้ผุดขึ้น แล้วคอยสังเกต

ต่อไปว่า เวลาความคิดเปลี่ยนจากเรื่องหนึ่งไปเป็นอีกเรื่องหนึ่ง อะไรเป็นจุดเปลี่ยน สังเกตเท่านี้พอ

สิ่งที่เราอยากจะให้รู้จากการสังเกตความคิดคือ เราคิดอยู่ในความคิดระดับไหน โดยดูจากระดับของการยึดติดเป็นตัวแบ่ง เราจะได้รู้ว่าตัวตนภายในของเรายึดติดในระดับใด อย่าลืมว่า "ยิ่งยึดติดมาก ยิ่งทุกข์มาก" ความคิดไม่เหมือนร่างกาย การรู้ตัวตนระดับร่างกายก็เพื่อฟังเสียงจากร่างกาย เพื่อจะได้ปรับการใช้ชีวิตให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลที่สุด แ ต่การรู้ตัวตนในระดับความคิด ก็เพื่อที่จะปล่อยวางความคิดเป็น จนควบคุมความคิดได้ เพื่อจะได้เห็นความรู้สึก ที่เป็นตัวตนที่แท้จริงภายในสุดของเรา เราจะได้รู้ว่า ชีวิตนี้ต้องการอะไร ชีวิตจะได้ไม่ขัดแข้งในตัวเอง เรามาดูกันว่า เราติดอยู่ในความคิดระดับใด

ความคิด : กระทบแล้วปรุงแต่ง

เราเคยสังเกตไหมว่า เวลาเห็นภาพ ได้ยินเสียง ดมกลิ่นน้ำหอม ลิ้มรสอาหาร สัมผัสผ้าไหม และเห็นภาพหรืออารมณ์ที่ผุดขึ้นในใจ เรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นความคิดในระดับที่ลึกลงไป ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อ ค่านิยม หรืออุดมการณ์ มันจะวิ่งเข้ามาผสมโรง ที่เราใช้คำว่า "ปรุงแต่ง" กับสิ่งที่กระทบใหม่แทบจะทันทีทันใด ตัวอย่างเช่น ความคิดอาจจะเกิดขึ้นในลักษณะนี้ก็ได้ พอตาไปเห็นสถานที่ร่มรื่น ภาพตัวเองไปเดินเล่น หาเสื่อมา

ปู มีส้มตำมาวาง มีคนรู้ใจมานั่งเคียงข้าง เห็นไหมว่า มันปรุงไปไกลแค่ไหน และความคิดประเภทนี้เป็นความคิดที่มากที่สุด ยิ่งโลกเราทุกวันนี้ มีสิ่งที่มากระทบตลอดเวลา ถ้าเราคิดเรื่องเดิมบ่อย ๆ จนเราเห็นเป็นจริงเป็นจัง ความคิดจะฝังกลายเป็นความเชื่อ

สำหรับเรื่องความคิด คำแนะนำที่กล่าวไปแล้วคือ "ไม่ปรุงแต่ง" ได้ เป็นดีที่สุด แต่สำหรับคนธรรมดาอย่างเราทั้งหลาย ถ้ ากำลังจิตยังไม่เข้มแข็งพอ ไม่สามารถหยุดการปรุงแต่งได้ และถ้ากำลังจิตยังไม่เข็มแข็งพอ ถ้าไปพยายามหยุดการปรุงแต่งไม่ถูกวิธี อาจถูกความคิดเล่นงานได้เหมือนที่อธิบายไปแล้วข้างต้น ดังนั้นสำหรับผู้เริ่มต้น ถ้าหยุดการปรุงแต่งไม่ได้ ก็ให้ปรุงแต่งในทางที่ดี ที่เป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจของตัวเอง เช่น ถ้าปรุงแต่งเป็น "ทำไม่ได้ " ก็เปลี่ยนเป็น "ทำได้ " ถ้า "ไม่มั่นใจ " ก็เปลี่ยนเป็น "มั่นใจ" เป็นต้น เราตอกย้ำความคิดด้านดีไปบ่อย ๆ เราจะได้ความเชื่อที่เป็นประโยชน์กับชีวิตเรา และทุกวันนี้นักวิทยาศาสตร์ก็ออกมายืนยันแล้วว่า "เราเชื่ออย่างไร ชีวิตเราก็จะเป็นอย่างนั้น" ทั้งในเรื่องร่างกายและจิตใจ ลองไปทำความรู้จักความเชื่อกันดูว่าเป็นอย่างไร

ความเชื่อ : ปรุงแล้วเห็นด้วย

ขยับเข้าไปลึกอีกนิดหนึ่ง ลึกเข้าไปกว่าการปรุงแต่งความคิดอีกขั้นหนึ่ง เราจะสังเกตเห็นว่าความคิดบางเรื่องที่เกิด ขึ้นในใจเรา ถ้าเราเห็นด้วยเราก็จะเชื่อ เมื่อเราเชื่อมันจะฝังอยู่ในใจเรา แต่ถ้าเราไม่เชื่อมันจะค่อย ๆ

เลือนหายไปจากชีวิตเรา เราเคยสังเกตไหม เช่นเวลาเราเห็นคนที่ทำงานจนประสบความสำเร็จในชีวิต ถ้าเราปรุงแต่งไปว่า "อา...เขาก็เป็นคนเหมือนเรา ถ้าเขาทำได้เราก็ทำไ ด้" เราปรุงแบบนี้ และเราก็ชอบความคิดแบบนี้ แล้วเราก็จะเชื่อว่า "เราทำได้จริง ๆ" แต่ถ้าเราปรุงในทางตรงกันข้าม ซึ่งไม่ต้องบอกว่าอะไรเราก็จะเชื่อว่า "เราทำไม่ได้จริง ๆ " ซึ่งทั้งสองด้านไม่ได้เกิดขึ้นจริง แต่เราก็เชื่อเพราะมาจากการปรุงแต่งความคิดของเราเอง เราอาจจะเคยได้ยินคำที่ฟังแล้วเข้าใจยากคือคำว่า "วิธีคิด" ซึ่งมันก็คือการปรุงแต่งความคิดนั่นเอง แต่ภาษาไม่สำคัญ ที่สำคัญก็คือ "มันจะเป็นจริงตามที่เราเชื่อ " นี่สิ ฉะนั้นเราคงจะรู้แล้วว่า "จะปรุงความคิด อย่างไร " ให้เป็นประโยชน์กับชีวิต เมื่อได้ความเชื่อที่เป็นประโย ชน์ยกระดับให้กลายเป็นค่านิยม

ส่วนคำแนะนำสำหรับความเชื่อคือ ต้องตรวจสอบบ่อย ๆ ว่าความเชื่อที่เราใช้นำทางชีวิตยังใช้ได้อยู่หรือไม่ เพราะเมื่อเวลาเปลี่ยนข้อเท็จจริงอาจเปลี่ยนตามไปด้วย ตัวอย่างที่พูดกันบ่อย ๆ ก็คือ แต่ก่อนคนเราเชื่อว่าโลกแบบ แต่พอมีคนหนึ่งสา มารถเดินทางไปสำรวจรอบโลกได้ ทำให้รู้ว่าโลกกลม คนที่เคยเชื่อว่าโลกแบนก็ต้องเปลี่ยน ไม่อย่างนั้นจะเป็นโทษกับชีวิตมากกว่าเป็นประโยชน์ หรือเราเคยเชื่อบางอย่างที่ไม่เป็นประโยชน์ เช่นเชื่อว่าเป็นคนไม่แข็งแรง ซึ่งเป็นโทษกับตัวเอง ก็ต้องเปลี่ยนความเชื่อใหม่เป็น "เราเป็นคนแข็งแรง " แม้ข้อเท็จจริงจะยังไม่เกิด แต่การเปลี่ยนความเชื่อ สามารถเปลี่ยนร่างกายเราได้ เมื่อเห็นด้วยกับความเชื่อ

ใหม่จนเกิดผลในทางที่ดี ความเชื่อจะพัฒนาเป็น "ค่านิยม " ซึ่งมีพลังมากกว่า "ความเชื่อ" ไปอีกระดับ

ค่านิยม : เห็นด้วยแล้วชอบ

เมื่อเราชื่นชอ บ หรือนิยมชมชอบ และให้ความสำคัญ หรือให้คุณค่า แก่ความเชื่อใด ความเชื่อนั้นจะยกระดับเป็นค่าที่นิยม ความคิดประเภทนี้ จะมีพลังกว่าความคิดประเภท "ความเชื่อ" และ "การปรุงแต่ง" ที่มันมีพลังกับชีวิตของเรา เพราะเราเริ่มติดความเชื่อประเภทนี้แล้ว เช่น เราไปเห็นชุดสูทสีดำชุดหนึ่ง ก็เกิดการปรุงแต่งไปว่า "เนื้อผ้าดี ออกแบบสวย" พอปรุงแต่งไปแบบนี้ก็เชื่อว่า ถ้าใส่ชุดนี้ไปทำงานจะทำให้ดูดีขึ้น เมื่อเชื่อว่าใส่แล้วดูดี ก็จะให้ความสำคัญชุดสูทสีดำชุดนี้ เริ่มยึดเป็นค่านิยมในการแต่งตัว

ค่านิยมจะมีผลต่อการนำไปปฏิบัติมากกว่า ควา มเชื่อ และความคิด เราจึงกล่าวว่า ค่านิยมมีพลังมากกว่า ความคิดและความเชื่อ ในขณะที่เพียงแค่คิดว่าดี อาจจะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ไม่แน่นอนว่าจะเกิดขึ้นหรือเปล่า เราจะสังเกตว่าความคิดบางอย่างแวบขึ้นมาครู่เดียวเดี๋ยวเราก็ลืมแล้ว เราเคยเป็นไหม แต่พอเชื่อว่าดี เราต้อ งใส่ชุดนี้สักวันหนึ่งในอนาคตแน่นอน แต่ถ้าเราให้ความสำคัญกับความเชื่อว่าชุดสูทนี้ดี เราจะใส่มันทุก

ครั้งที่มีโอกาส เหมือนกับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของตัวตนของเรา ขอให้เราลองสังเกตดูชีวิตที่ผ่านมาว่า เป็นอย่างนั้นหรือเปล่า

ถ้าต้องการให้สิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้นจริงในชีวิต ลองยกระดับความคิดดี ๆ ที่เราคิดขึ้นให้เป็นระดับ “ค่านิยม” เราจะเห็นความมหัศจรรย์ของมัน แต่ถ้าความคิดนั้นได้กลายเป็น ตัวตนภายในของเราเพียงสิ่งเดียวที่เรียกว่า “อุดมการณ์” เราจะไม่มีทางยอมแม้จะมีอุปสรรคขวางหนามสักเท่าไรก็ไม่ย่อท้อ ไม่ยอมแพ้ เราจะเดินตา มความคิดความฝัน ที่เป็นอุดมการณ์นั้นจนกว่าจะประสบความสำเร็จ เราลองมาทำความรู้จักความคิดประเภทนี้กัน

อุดมการณ์ : ชอบแล้วติด

เมื่อค่านิยมมีความสำคัญมากพอ มีขนาดใหญ่มากพอ ต้องใช้เวลาทั้งชีวิตจึงจะบรรลุได้ และเมื่อบรรลุได้แล้วจะสร้างผลกระทบขนาดใหญ่ต่อสังคม โลก หรือมนุษยชาติ และที่สำคัญเราต้องชื่นชอบถึงขนาดยึดติดเป็นตัวเป็นตนของเรา ค่านิยมนั้นก็พอจะเรียกว่า “อุดมการณ์” ได้ จุดนี้เป็นจุดที่ต้องระมัดระวัง เพราะหากเริ่มปรุงแต่งมาไม่ดี ไปปรุงเป็นโกรธแค้นอิจฉา พยาบาทเข้าแล้วละก้อ โอกาสที่จะได้อุมดการณ์ในทางทำลายล้ างก็เป็นไปได้สูง แต่ถ้าปรุงแต่งในทางที่ดีอย่างที่เราแนะนำ อุดมการณ์ที่จะเกิดขึ้น ก็มีโอกาสที่จะสร้างสรรค์สังคม โลก และมนุษยชาติได้มากกว่า

อุดมการณ์จึงมีพลังที่จะทำให้เกิดผลลัพธ์สูงที่สุดในบรรดาความคิดทั้งสี่ประเภทที่กล่าวมา เรียงจาก ความเชื่อ และค่านิยม ก ารเปลี่ยน

อุดมการณ์ก็ไม่ใช่เรื่องผิด หากเราเห็นว่าอุดมการณ์นั้นทำให้เราเป็นทุกข์ แต่บางคนหากหลงเข้าไปในอุดมการณ์ในทางทำลายล้างแล้ว การจะล้างสิ่งที่ติดแน่นในความคิด ไม่ใช่เรื่องง่าย วิธีการล้างความคิดที่ติดแน่นเช่นนี้ต้องใช้สิ่งที่มีพลังมากกว่า สิ่งนั้นคือ "ความรู้สึก" ก่อนที่เราจะไปทำความรู้จักกับความรู้สึก เรามาดูก่อนว่า ความคิดกับความรู้สึกต่างกันอย่างไร เราจะสังเกตง่าย ๆ ได้อย่างไร

ฟังเสียงหัวคิด : การทำความรู้จักตัวตนภายใน

จากประสบการณ์ที่ได้สอบถามผู้ที่เข้าร่วมสัมมนากับผู้เขียน พบว่า เกือบ 100 % แยกความคิดกับความรู้สึกไม่ออก หรือคนส่วนใหญ่เข้าใจผิดมาตลอดว่า ตัวเองรู้จักความรู้สึก นี่จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่า เหตุใดคนจำนวนมากในสมัยนี้จึงไม่ค่อยมีความสุข หมดกำลังใจ และสิ้นหวังกับชีวิต เพราะการติดอยู่ในโลกของความคิด จะทำให้เรายิ่งห่างจากโลกแห่งความเป็นจริงไปเรื่อย ๆ

โลกแห่งความเป็นจริงคือโลกในปัจจุบันขณะ ในขณะที่โลกแห่งความคิดเป็นโลกของอดีต และอนาคต แต่ชีวิตเราตั้งอยู่ในปัจจุบันขณะ ความรู้สึกสุขทุกข์ก็เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะ จิตจะได้ลิ้มรสอาหารของจิตคือความรู้สึกจริง ๆ ได้อย่างไร มันก็เหมือนคนที่นึกถึงแต่อาห ารที่เคยกินในอดีต และอาหารที่อยากกินในอนาคต แต่ไม่เคยกินอาหารที่ตั้งอยู่ตรงหน้าเลย ไม่นานร่างกายก็แห้งตาย จิตที่ไม่ได้อยู่กับความรู้สึกใน

ปัจจุบันก็เช่นกัน แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า อะไรคือความคิด อะไรคือความรู้สึก

ผู้เขียนชอบใช้บทเรียนนี้เพื่อชี้ให้ผู้ฟังแ ยกความคิดกับความรู้สึกออก ผู้เขียนสามารถสังเกตเป็นว่าอะไรคือความคิดอะไรคือความรู้สึกก็จากบทเรียนนี้ บทเรียนนี้ได้รับการสืบทอดมาจาก “พระอาจารย์ปู่ทวด” คือเป็นพระอาจารย์ ของพระอาจารย์ ของพระอาจารย์ของผู้เขียนเองอีกทีหนึ่ง เห็นไหมว่า ถ้านับผู้เขียนเข้าไปด้วย เคล็ดวิชานี้ก็ได้รับการสืบทอดมาเป็นรุ่นที่สี่แล้ว ท่านจะได้รับการถ่ายทอดเป็นรุ่นที่ห้า โปรดตั้งใจฟังและสังเกตตามให้ดี เป็นบทเรียนที่เรียบง่ายแต่ได้ผลดีมาก

“เกลือเค็มไหม” ผู้เขียนถามผู้เข้าร่วมสัมมนา คำตอบของท่านคืออะไร “ไหนใครตอบว่าเค็มยกมือขึ้น ” ผู้เขียน ถามต่อ ผู้คนทั้งห้องสัมมนายกมือพรึบ ท่านเป็นคนหนึ่งที่ยกมือด้วยหรือเปล่า แน่นอนใคร ๆ ก็รู้ว่าเกลือเค็ม ถามมาได้ นี่อาจจะเป็นความคิดของคนทั้งห้องก็ได้ หรือบางคนอาจจะคิดในใจว่า ถามแปลก ๆ “ที่ตอบว่าเค็มเป็นความคิดหรือความรู้สึก ” คือคำถามต่อไป บางคนชักไม่แน่ใจ แต่ทั้งหมดก็ตอบว่าเป็นความรู้สึก เพื่อป้องกันการเบี้ยว “ไหนใครตอบว่าเป็นความรู้สึกยกมือขึ้น ” ผู้เขียนถามต่อเช่นเดียวกัน บางรุ่นก็ยกมือทั้งห้อง บางรุ่นก็มีคนสองคนที่ไม่ยก “ที่ตอบว่าเกลือเค็ม ในปากเรามีเกลืออยู่หรือ” แน่นอนไม่มี “แล้วเค็มมาจากไหน ” ผู้

เข้าสั มมนาร้องอ๋อ ... ทั้งห้องว่า "รู้แล้วว่าความคิดกับความรู้สึกต่างกันอย่างไร

บทเรียนนี้เชื่อว่าคงจะทำให้ท่านสามารถสังเกตเป็นแล้วว่า ความคิดกับความรู้สึกต่างกันอย่างไร การสังเกตแบบนี้สามารถใช้ได้กับความรู้สึกที่เป็นการรับรู้ทางกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อิ่มเอิบ พัดโบก ที่เราพูดถึงแล้วในเรื่องร่างกาย หรือการรับรู้ รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับใจโดยใช้หลักว่า "ต้องเป็นความรู้สึกที่รับรู้ได้ในปัจจุบันเท่านั้น" และความรู้สึกนี้ก็ตั้งอยู่ไม่นาน แต่ที่เราคิดว่าเราคิดว่าเรารู้สึก เพราะมันดึงมาจาก ความจำนั่นเอง ตรงนี้แหละที่เป็นปัญหา เพราะความรู้สึกที่ไม่ได้เกิดขึ้นจริง มันให้ผลเช่นเดียวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริง ๆ เหมือนกับที่เรานึกถึงส้มตำแล้วน้ำลายไหลนั่นแหละ ความรู้สึกที่มาจากความคิดความจำ ถ้าเป็นความรู้สึกดีก็ดีไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกไม่ดี เร าคงจะพอเดาออกนะว่าชีวิตเราจะเป็นอย่างไร ต่อไปเราจะไปทำความรู้จักกับความรู้สึก ซึ่งในที่นี้ใช้คำว่า "อารมณ์" บ้าง ว่านอกจากต่างจากความคิดแล้ว มันเกี่ยวข้องกันอย่างไร

บทที่ 8

ตัวตนภายในสุด

อารมณ์คือความรู้สึกทางใจ เช่น พอใจ ไม่พอใจ ดีใจ เสี ยใจ รัก สงสาร โกรธ เป็นต้น อารมณ์ทางใจเป็นสิ่งเดียวกันในมนุษย์ทุกคน เพราะมนุษย์มีจิตใจอันเดียวกัน เวลาเสียใจก็รู้สึกแบบนี้แหละ ไม่ว่าจะเป็นคนชาติใด ไม่จำกัดเพศ อายุ หรือศาสนา อารมณ์กับความคิดส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน คือ พอคิดปุ๊ป อารมณ์ก็เกิดปั๊ป ยิ่งเกิดอารมณ์ก็ยิ่งคิด ถ้าดับไม่เป็น ก็อาจทำให้เป็นบ้าได้ ไม่เพียงแต่จิตใจเป็นบ้าเท่านั้น ร่างกายก็จะเป็นบ้าตามไปด้วย เคยเห็นคนที่ดีใจมาก ๆ จนหัวใจวายตายหรือเปล่า หรือเสียใจมาก ๆ จนเจ็บป่วยหรือเปล่า นี่แหละเราเรียกว่าร่างกายเป็นบ้าหละ

ความรู้สึกทางใจหรืออารมณ์นี้ จึงมีพลังรุนแรงมากกว่าความคิดหลายเท่า ท่านผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญเรื่องนี้ จึงใช้อารมณ์ในการล้างความคิดที่ติดแน่นฝังลึก หรือใช้อารมณ์ในระดับที่สูงกว่าล้างอารมณ์ในระดับที่ต่ำกว่า แล้วก็ใส่อารมณ์ในใหม่ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตเข้าไปใหม่ คนผู้นั้นก็จะเหมือนมีชีวิตให ม่ สดใสมีพลังชีวิตเป็นคนละคนไปเลย อารมณ์จึงเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเรามากกว่าสิ่งใดทั้งหมด นอกจากนั้น อารมณ์ยังเป็นลายแทงที่จะพาเราไปรู้จักตัวตนภายในที่แท้จริงของเราด้วย เรามาลอง

ทำความรู้จักกับอารมณ์ดูบ้างว่ามีอะไรบ้าง เราจะได้สังเกตอารมณ์ของตัวเองได้ และจะสามารถรู้ได้ว่า ตัวตนภายในกำลังจะบอกอะไรกับเรา

ความรู้สึก : ตัวตนที่มีตัวตน

ดังที่เรากล่าวไปแล้วว่า อารมณ์คือความรู้สึกทางใจ ความรู้สึกทางใจของคนธรรมดาที่ยังมีตัวตนอยู่ ก็เริ่มต้นที่ความรู้สึกสามอย่างนี้เท่านั้น เวลามีอะไรมากระทบ ไม่ว่ากระทบทางกาย หรือกระ ทบทางใจ ความรู้สึกสามอย่างที่ว่านั้นคือ พอใจ ไม่พอใจ และเฉย ๆ แต่ส่วนใหญ่เราจะไม่ทันความรู้สึกตั้งต้นนี้หรอก เราจะไปทันก็ต่อเมื่อ ดีใจจนตัวลอย หรือโกรธจนเป็นฟืนเป็นไฟนั่นแหละ บางคนหนักไปกว่านั้น มารู้สึกตัวอีกที ก็ดีใจจนยอมยกของรักของหวงให้เขาไปแล้ว หรือโกรธจนทำสิ่งที่ไม่คาดคิดไปแล้ว จึงรู้ตัวว่าทำอะไรลงไป

อารมณ์ไม่ว่าฝ่ายดี หรือฝ่ายไม่ดี หากเราเข้าไปในอารมณ์ คำว่า "เข้าไปในอารมณ์" อันนี้อาจจะเข้าใจยากสักหน่อย เข้าไปในอารมณ์ก็คือ เมื่อมีความดีใจ หรือเสียใจเกิดขึ้น ถ้าเรามีความรู้สึกว่า เราเป็นผู้ดีใจ หรือเราเป็นผู้เสียใจ อาการอย่างนี้ท่านเรียกว่า "เข้าไปในอารมณ์" ที่คือเหตุผลที่อธิบายว่า ทำไมเวลาเราดีใจ หรือเสียใจ เราจะทำอะไรลงไปโดยไม่รู้สึกตัว เพราะอันตรายของการเข้าไปในอารมณ์ก็คือ เราจะไม่รู้สึกตัว เพราะเราเข้าไปเป็นตัวอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นเสียเอง

การใช้ชีวิ ตในโลกก็จะวนเวียนอยู่ในความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เฉย ๆ นี่แหละ และอย่างที่กล่าวไปแล้วว่า ความคิดกับความรู้สึกทำงานประสานกัน คิดว่าเชื่อกับรู้สึกว่าเชื่อ ก็มีพลังต่างกัน คิดว่าชอบและรู้สึกว่าชอบ ก็เช่นเดียวกัน และยิ่งความคิดในระดับอุดมการณ์ ถ้าสามารถรู้สึกได้ว่าความคิดนั้นเป็นตัวตนของเราจริง ๆ ก็เท่ากับเราได้ค้นพบตัวตนภายในของเรา ตามวิถีของชาวโลกแล้ว และมันก็เพียงพอที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จ และมีความสุขแบบโลก ๆ ได้แล้ว แต่ถ้าจุดมุ่งหมายของชีวิตเราคือแสวงหาตัวตนที่พ้นไปจากโลก เราลองมาทำความรู้จักกับอารมณ์อีกประเภทหนึ่งที่เรียกว่า "ธรรมารมณ์" ดูว่าเป็นอย่างไร เผื่อเราจะได้ทบทวนจุดมุ่งหมายของชีวิตเราอีกครั้งว่า เราคิดดีแล้วหรือที่จะเดินบทเส้นทางสายนี้

ธรรมารมณ์ : ตัวตนที่ไร้ตัวตน

สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ ผู้เขียนได้ยินได้ฟังมาจาก "หลวงตา" พระอาจารย์ที่ผู้เขียนไปฝึกปฏิบัติอยู่กับท่านร่วมสามปี ท่านถามว่า "พระพุทธเจ้าประสูติแล้วเดินได้เจ็ดก้าวหมายความว่าอย่างไร" ไม่มีใครตอบได้ ท่านจึงเฉลยว่า พุทธะคือพุทธสภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรานี่แหละ การเดินไปเจ็ดก้าว คือธรรมารมณ์เจ็ดประการที่จะเกิดขึ้นกับจิตใจ

ของเรา จนกระทั่งไปล้างจิตใจของเราจนไร้ตัวตนนั่นเอง ธรรมารมณ์ทั้งเจ็ด ประการที่จะเราจะต้องเดินไปตาลำดับคือ

1) รู้สึกตัว คือความรู้สึกตัวล้วน ไม่มีความคิดมาเจือปน 2) เห็น คือความสามารถแยกแยะความรู้สึกได้อย่างชัดเจน 3) กล้า คือเมื่อสามารถแยกแยะความรู้สึกได้ ความกล้าหาญที่จะ ฝ่าฟันอารมณ์ที่หนัก ๆ ก็จะเกิดขึ้น 4) อิ่มใจ คือเมื่อกล้าก็จะทำได้ พอทำได้จิตก็จะเอิบอิ่ม 5) สงบใจ คือเมื่อจิตเอิบอิ่ม ความเร่าร้อนดิ้นรนก็ไม่มีในจิต จิตจึงสงบเย็น 6) ตั้งมั่น คือเมื่อจิตไม่เร่าร้อน สงบเย็น เวลามีอารมณ์มากระทบ ก็สามารถตั้งมั่นได้ไม่หวั่นไหว และ 7) วางเฉย คือ เมื่อจิตตั้ง ก็สามารถกระทบกับอารมณ์อย่างวางเฉยได้

ท่านผู้อ่านเห็นอย่างนี้แล้วก็อย่าพึ่งคิดต่อไปว่า ธรรมารมณ์เหล่านี้มันเป็นก้อน ๆ แยกกันอย่างเด็ดขาด หากเราคิดอย่างนั้น หรือเข้าใจอย่างนั้น หรือเคยได้ยินได้ฟังมาอย่างนั้น หรืออย่างอื่น ๆ เราขอให้ท่านวางไว้ก่อน แล้วลองสังเกตความรู้สึกในใจของท่านตามไปด้วย ธรรมารมณ์ดังกล่าวเป็นอารมณ์หรือความรู้สึกทางใจ มันเป็นอาการเดียวกัน รู้สึกตัวกับวางเฉยเป็นอาการเดียวกัน แต่ต่างกันที่ความเข้มข้นของความรู้สึกโดยอารมณ์ “วางเฉย” จะมีความเข้มข้นสูงสุด

ถ้าเปรียบเทียบธรรมารมณ์กับสี ก็จะคล้ายกับที่สีที่เราเห็นเป็นเขียว เหลือง แดง ต่างกัน แต่เป็นคลื่นเหมือนกันแต่เพราะมีความถี่ต่างกัน

เราก็เลยเห็นสีที่ต่างกัน คำอธิบายนี้คงพอจะทำให้เราเข้าใจมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การอ่านฉลากยาไม่ทำให้โรคหายฉันใด ความเข้าใจจากการอ่านก็ไม่สามารถล้างตัวตนเราได้ฉันนั้น เราต้องกินยานั้นด้วยตนเอง เราต้องสัมผัสกับธรรมารมณ์นั้นด้วยตัวเอง เชื้อโรคทางกาย และโรคทางจิตจึงจะตาย แต่ต้องย้ำตรงนี้ว่า ความรู้สึกนั้น ต้องเป็นความรู้สึกที่เป็นเองในใจ จึงจะเข้าข่าย "ธรรมารมณ์" ในความหมายนี้

"หลวงตา" ตีความให้ฟังเท่านี้ ผู้เขียนเลยตั้งเป็นข้อสันนิษฐานว่านี่กระมังอารมณ์ที่จะนำเราไปสู่ "ตัวตนภายในที่แท้จริง" ของเราหากเราจะเดินทางไปบนเส้นทางที่พ้นไปจากโลก ข้อสันนิษฐานนี้จะจริงหรือไม่อย่างไร ท่านทั้งหลายคงต้องไปพิสูจน์เอาเอง ในที่นี้เราจะไปทำความรู้จักกับวิธีการสังเกตความรู้สึกแบบโลก ๆ ก็พอ เพราะอยู่ในวิสัยที่ทำได้ และผู้เขียนก็เชื่อว่า ผู้อ่านน่าจะยังต้องการแสวงหาความสุขแบบโลก ๆ หากเรารู้จักสังเกตอารมณ์แบบโลก ๆ ไปก่อน มันน่าจะเป็นการปูพื้นฐานที่ดีสำหรับการไปสังเกตอารมณ์เหนือโลกเมื่อถึงเวลา เราไปดูกันว่า จะสังเกตอารมณ์ที่ว่านั้นได้อย่างไร

ฟังเสียงหัวใจ : การทำความรู้จักตัวตนภายในสุด

"ขณะนี้เรารู้สึกอย่างไร" คำถามนี้หากถามก่อนที่เราผ่านบทเรียน "เกลือเค็มไหม" หลายคนคงไม่รู้แม้กระทั่งว่า ตอนนี้ตัวเองคิดหรือรู้สึก แต่

มาถึงตอนนี้ เราได้ผ่านบทเรียนนั้นมาแล้วจน มาถึงตอนนี้ เราทุกคนแยกออกแล้วว่า อะไรคือความคิด อะไรคือความรู้สึก ถ้าในใจของเราไม่มีภาพนิ่ง หรือภาพเคลื่อนไหววิ่งอยู่ ไม่มีเสียงต่าง ไม่มีความรู้สึกที่ผ่านมาแล้วผุดขึ้นมา แสดงว่าเราไม่ได้คิด แสดงว่าเรากำลังอยู่ในความรู้สึกเฉย ๆ แต่เป็นความเฉย ๆ ที่แตกต่างกับอารมณ์ "วางเฉย" ในธรรมารมณ์ที่เจ็ด ที่เรากล่าวไปแล้ว มันเป็นความเฉย ๆ แบบหนัก ๆ หน่วง ๆ เรารู้สึกไหม นี่คือความแตกต่างระหว่างอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกแบบโลก ๆ กับอารมณ์ที่เป็นธรรมารมณ์ เรามาเริ่มทำความรู้จักตัวตนของเราที่เป็นตัวตนภายในแบบโลก ๆ กันก่อน

ในชีวิตประจำวันของเรา ขอให้เราลองสังเกตว่า ทุกครั้งที่เกิดการกระทบไม่ว่าทางกายหรือทางใจ ให้สังเกตใจตัวเองว่า พอใจ ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ ใหม่ ๆ มันอาจจะยังไม่ชัด เพราะจิตใจมนุษย์ตามสัญชาตญาณ คือการป้องกันตัวตนของตัวเอง จิตมนุษย์จะไม่ยอมรับ "ความรู้สึก" ที่เกิดขึ้นตรง ๆ ยิ่งบางสังคมที่สั่งสอนกันมาว่า "การแสดงความรู้สึก" เป็นเรื่องของคนอ่อนแอ หรือเป็นเรื่องผิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตรง ๆ จะถูก "บิดเบือน" หากยังมีอาการอย่างนี้อยู่ เราจะรู้จักตัวตนที่แท้จริงแม้ในระดับตัวตนก็เป็นไปได้ยาก ไม่ต้องไปพูดถึงตัวตนที่แท้จริงระดับไร้ตัวตน

แล้วจะทำอย่างไร คำแนะนำคือ ฝึกยอมรับความรู้สึกอย่างที่มันเป็น หากจิตยังไม่ยอมรับ อาจต้องใช้เหตุผลเข้าช่วยเช่น "มันเป็นแค่

ความรู้สึก" หากการรับรู้ความรู้สึกตรง ๆ ทำให้เรากลัวเกินกว่าจะรับรู้เฉย ๆ ได้ ก็อย่าพึ่งไปสังเกต ให้กลับไปทำความรู้จักตัวตนในระดับร่างกายก่อนอย่างที่เราแนะนำไปแล้ว แต่สำหรับคนที่เข้มแข็งพอก็เดินหน้าต่อไปได้

เริ่มจากความรู้สึกเฉย ๆ เวลาเรารู้สึกเฉย ๆ เราจะรู้สึกไม่หนัก แต่ก็ไม่ถึงกับเบา บริเวณหน้าอกด้านซ้าย จริงไหม ลองสังเกตดูตอนนี้ก็ได้ ถ้าเฉยเปลี่ยนเป็นไม่พอใจ มันจะมีความรู้ สึกแน่น ๆ หนัก ๆ บริเวณหน้าอกด้านซ้าย ความรู้สึกจะเป็นอาการเดียวคืออาการแน่น อาการหนัก ถ้าแน่นขึ้น หนักขึ้น ความไม่พอใจจะเริ่มเปลี่ยนสถานะไปเป็นอารมณ์อื่นที่หนักเข้าไปอีก ตั้งแต่ หงุดหงิด โกรธ โกรธหนักเข้าก็ฝังลึกเข้าไปเป็นพยาบาท ซึ่งจะไปคนละทางกับอารมณ์พอใจ

เวลาพอใจ จะสังเกตเห็นความโล่ง ความสบายบริเวณหน้าอกด้านซ้าย เราอาจจะเคยได้ยินคนพูดว่า สบายใจ นั่นเป็นผลของความพอใจ ความโล่ง แต่ไม่ได้โล่งแบบว่าง มันโล่งแต่ก็มีอาการ "ดีใจ" แทรกอยู่ อาการดีใจจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อความรู้สึกพอใจมีมากขึ้น ยิ่งพัฒนาไปเป็นความพอใจในระดับที่สูงขึ้นไปที่มีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน อาการดีใจก็จะยิ่งมากขึ้นตามไปด้วย แต่อย่าลืมว่า อารมณ์ทางโลกไม่ว่าจะเป็นฝั่งความพอใจหรือฝั่งความไม่พอใจ มีมากไปหรือมีน้อยไปก็เป็นอันตรายทั้งนั้น

ฝั่งความรู้สึกพอใจ หากไม่มีเลยชีวิตก็หมดพลัง หากมีมากเกินไปก็อาจทำอะไรนำไปสู่การทำอะไรที่ไม่ทันยั้งคิด หรือดีใจมากจนช็อคไปเลย

ฝั่งความรู้สึกไม่พอใจก็เช่นกัน หากไม่มีเลย ชีวิตก็ขาดความกระตือรือร้น หากมีมากเกินไปก็จะเหมือนกับตกนรกทั้งเป็น ดังนั้นเมื่อเรารู้จักสังเกตความรู้สึกของตัวเองเป็นแล้ว เราต้องประคองอารมณ์ทางโล กนี้ให้อยู่ในระดับพอดี เพื่อเราจะได้มีชีวิตที่มีความสุขและความสำเร็จ ตามวิถีของชาวโลกธรรมดา แต่หากวันหนึ่งเมื่อเวลามาถึง ถ้าต้องการเดินพ้นไปจากวิถีชาวโลก เรามีคำแนะนำสั้น ๆ สำหรับการสังเกตธรรมารมณ์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราสังเกตจิตใจของตัวเอง

ในชีวิตประจำวัน ในการทำกิจวัตรประจำวัน การทำการงาน การเดินไปมา ให้เรารู้ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่าง ๆ ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน ทำไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องคาดหวังว่าจะเกิดอะไรขึ้น พอจุดที่ท่านฝืนความง่วง และฝืนความคิดได้ จนไม่มีความง่วง คือรู้สึกสดชื่นโล่งโปร่งในหัว ในหัวไม่มีความคิด มีแต่อาการรู้เฉย ๆ จะรู้สึกว่าใจดี ใจว่าง ๆ ไม่เหมือนอาการ “ดีใจ” เหมือนอารมณ์ทางโลก นั่นแสดงว่าท่านเริ่มรู้จัก “ความรู้สึกตัว” ซึ่งเป็นธรรมารมณ์ที่หนึ่งแล้ว ที่เหลือมันจะเกิดขึ้นกับท่านเอง โดยท่านไม่ต้องทำอะไร เพียงแต่รู้ที่อาการเคลื่อนไห วของร่างกายไปเรื่อย จนมันรู้เองแบบอัตโนมัติ เมื่อนั้นท่านจะรู้เองว่าชีวิต “มหัศจรรย์ ” เพียงใด และท่านจะรู้เองว่า “ตัวตนภายในที่แท้จริง ” ของมนุษย์ชาติเป็นอย่างไร

การกระทำ พฤติกรรม นิสัย อุปนิสัย : เครื่องตรวจสอบภายนอก

ที่กล่าวมาเป็นการพูดถึงการสังเกตร่างก าย ความคิด และอารมณ์ การสังเกตร่างกายไม่น่าจะมีปัญหา เพราะเป็นสิ่งที่รับรู้ได้ง่าย และร่างกายเป็นสิ่งที่แสดงออกอย่างตรงไปตรงมาที่สุดในบรรดาตัวตนทั้งสาม แต่ความคิดกับอารมณ์ เป็นสิ่งที่ซับซ้อน และแสดงออกไม่ค่อยตรงไปตรงมาเท่าไหร่ แต่เราก็มีวิธีการตรวจสอบ ความ คิด ความเชื่อ ค่านิยม และอุดมการณ์ของเราเอง หรือของผู้อื่นจากการกระทำ พฤติกรรม นิสัย และอุปนิสัยได้

ตัวอย่างเช่น หากเราคิดว่า “น้ำตาลมีผลเสียต่อสุขภาพ ” และเราก็บอกใคร ๆ ว่าเราเชื่อว่าน้ำตาลมีผลเสียต่อสุขภาพ แต่คำพูดหรือการกระทำกับไม่สอดคล้องกัน เช่นพูดกับ เพื่อนว่า “ไปกินไอติมกันไหม ” หรือ เวลากินกาแฟก็ใส่น้ำตาลสี่ช้อน เป็นต้น นี่แสดงว่า เราไม่ได้คิดอย่างนั้นจริง ๆ เราไม่ได้เชื่ออย่างนั้นจริง ๆ หรือหากเป็นค่านิยม และอุดมการณ์ ก็เป็นค่านิยมและอุดมการณ์จอมปลอม เพราะการกระทำไม่สอดคล้องกับความเชื่อ ค่านิยม หรืออุดมการณ์นั้น ๆ

ยิ่งเป็นการกระทำในระดับที่เป็น พฤติกรรม คือทำบ่อยขึ้น หรือทำบ่อย ๆ จนติดเป็นนิสัย หรือทำจนเป็นอัตโนมัติที่เรียกว่า อุปนิสัย หรือสันดาน ก็ยิ่งสังเกตได้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีกว่า เรามีความคิด ความเชื่อ ค่านิยม อุดมการณ์ เป็นอย่างไร ดังนั้นแค่ “คำพูด” ที่บอกว่ามีความคิด ความเชื่อ

ค่านิยม อุดมการณ์ และตัวตนที่แท้จริงเป็นอย่างไร ยังไม่พอ ต้องดูการกระทำ พฤติกรรม นิสัย และอุปนิสัย ประกอบด้วยจะได้ไม่ถูกตัวเองหลอก หรือถูกคนอื่นหลอก

การทำงานและการเชื่อมโยงกันของตัวตนทั้งสามระดับ

ในภาคนี้เราได้นำเสนอการถกเถียงกันของมนุษย์เรื่องจิตวิญญาณระหว่างฝ่ายเหตุผลและฝ่ายความรู้สึกมาตลอดหลายร้อยปีของประวัติศาสตร์มนุษยชาติ จนกระทั่งความเห็นที่สอดคล้องกันเริ่มจิตวิญญาณได้เกิดขึ้นอย่างชัดเจนในศตวรรษนี้ แม้จะมีคนเห็นต่างอยู่บ้าง แต่นั่นเป็นเพราะเขาไม่ยอมเปลี่ยนจุดยืน ไม่ยอมเปลี่ยนมุมมอง

ต่อจากนั้นเราได้พาท่านทั้งหลายไปทำความรู้จักกับจิตวิญญาณ ที่ทุกฝ่ายเห็นร่วมกันว่ามันคือตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ โดยเราได้แบ่งตัวตนที่แท้จริงออกเป็นสามระดับ คือร่างกาย ความคิด และอารมณ์ ในตัวตนแต่ละระดับ เราก็ได้บรรยายให้ท่านเข้าใจว่ามันคืออะไร พร้อมกับบอกวิธีการสังเกตตัวตนแต่ละระดับว่า จะสังเกตได้จากอะไร และสังเกตอย่างไร

ถึงตอนนี้ เราก็เดินมาได้สองก้าวแล้วกับการเดินทาง “การวางรากฐานชีวิตใหม่” หลังจากเราได้รู้แล้วว่าเกิดอะไรขึ้นกับโลกและชีวิต เราได้รู้แล้วว่า จิตวิญญาณคือทางรอด และมนุษยชาติ และเราก็รู้แล้วว่า จิตวิญญาณคืออะไร ต่อไปเราจะลงลึกในรายละเอียดเกี่ยวกับตัวตนที่แท้จริงของเรา เริ่มจากร่างกาย อารมณ์ และความคิด ว่ามันมีการทำงานอย่างไร

และเชื่อมโยงกับตัวตนในระดับอื่น ๆ อย่างไร โดยจะนำเสนอใน ภาค 3 ภาค 4 และภาค 5 ขอเชิญท่านติดตามได้ตามลำดับ

ภาค 3

รูปกายในร่างกาย

ในภาค 2 เราได้รู้จักร่างกาย โดยการสังเกตอาการของร่างกายจากอาการของธาตุที่มาประกอบเป็นร่างกายของเรา ที่ได้แก่อาการของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม โดยเราสามารถสังเกตอาการของธาตุเหล่านั้นได้แก่ อาการเย็น ร้อน ของธาตุไฟ อาการอ่อน แข็ง ของธาตุดิน อาการพัดโบก ของธาตุลม และอาการเอิบอาบ ของธาตุน้ำ นี่คือสิ่งที่เราได้รู้มาแล้วในบทที่แล้ว

ในบทนี้เราจะมาทำความรู้จักร่างกายของเราในระดับที่ลึก ที่ละเอียดเข้าไปอีก แน่นอนไม่ใช่การทำความรู้จักในมุมมองนักวิทยาศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็นมุมมองของนักวิทยาศาสต ร์กายภาพที่เรียกว่านักฟิสิกส์ หรือนักวิทยาศาสตร์ชีวภาพที่เรียกว่านักชีววิทยา แต่เป็นการรู้จักร่างกายของเราจากมุมมองใหม่ เป็นการมองเข้ามาภายในตัวของเราเอง ด้วยตัวของเราเอง ซึ่งแตกต่างจากมุมมองของวิทยาศาสตร์ที่เป็นการมองไปที่ร่างกายของคนผู้อื่นเพียงอย่างเดียว

แต่ก่อนที่จะไปถึงตรงนั้น เราไปทำความรู้ร่างกายของเราจากมุมมองของวิทยาศาสตร์เก่า และมุมมองของวิทยาศาสตร์ใหม่ก่อน เพื่อเป็นการอธิบายว่า ทำไมเราจึงกล่าวว่า “ร่างกายที่เรารู้จักแต่ร่างแต่ไม่รู้จักกาย ”

ในบทนี้เราจึงจะเริ่มด้วย มุมมองของวิทยาศาสตร์เก่าต่อร่างกาย แล้วต่อด้วยมุมมองของวิทยาศาสตร์ใหม่ต่อร่างกาย ต่อจากนั้นจะเป็นการนำเสนอของเราเพื่อจะอธิบายว่า “รูปกายในร่างกาย ” เป็นอย่างไร มีการทำงานอย่างไร ตลอดจนอธิบายว่า ตัวตนภายนอกที่อยู่ในร่างกายนี้ เชื่อมโยงกับตัวตนภายใน และตัวตนภายในสุดอย่างไร

ในภาค 3 มีหัวข้อที่จะพูดคุยกันต่อไปนี้คือ :

- ❖ รูปกายในวิทยาศาสตร์กายภาพ
- ❖ รูปกายในวิทยาศาสตร์จิตภาพ
- ❖ การรู้จักตัวตนระดับร่างกาย
- ❖ ตัวตนภายนอกที่แท้จริง

บทที่ 9

รูปกายในวิทยาศาสตร์กายภาพ

วิทยาศาสตร์เก่า เป็นการมองโลกแบบกลไก โดยเชื่อว่ามีโลกที่เป็นอิสระจากการรับรู้ของมนุษย์ และร่างกายของมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของโลกนั้นด้วย ในส่วนของร่างกายมนุษย์เอง วิทยาศาสตร์แบบกลไกมองว่า ร่างกายประกอบด้วยกองของวัตถุที่แยกขาดจากกันในมิติของเวลาและสถานที่ นอกจากนั้นวิทยาศาสตร์แบบกลไกยังมองว่าร่างกายกับจิตใจ แยกจากกันและไม่ขึ้นต่อกันและกัน ยิ่งไปกว่านั้นวิทยาศาสตร์แบบกลไกยังมองว่าร่างกายเป็นองค์ประกอบหลักของชีวิต จิตใจเป็นเรื่องรอง ถ้าร่างกายได้รับการดูแลดี จิตใจก็จะมีความสุขเอง

ด้วยความเชื่อดังกล่าว วิทยาศาสตร์เก่าจึงมองร่างกายไม่ต่างจากวัตถุสิ่งของ กลไกการทำงานของร่างกายจึงเป็นกลไกของวัตถุล้วน ๆ ในยุคแรก ๆ นักวิทยาศาสตร์ไม่เชื่อด้วยซ้ำไปว่า มนุษย์มีความรู้สึกนึกคิด หรือความรู้สึกนึกคิดไม่เกี่ยวกับร่างกาย มนุษย์เป็นเพียงเครื่องจักรที่เรียนรู้การคิดเท่านั้นเอง

จากความรู้ที่เราได้วิทยาศาสตร์แบบเก่า ทำให้เราทราบว่าร่างกายของมนุษย์นอกจากเป็นตัวมีแขน มีขา มีอวัยวะที่เรามองเห็น เรายังได้รู้จากวิทยาศาสตร์แบบกลไกว่า ร่างกายภายในประกอบขึ้นจากหน่วยที่เล็กที่สุด

คือ อะตอมยึดกันเป็นโมเลกุล และโมเลกุลมีการจัดโครงสร้างเรียกว่าเซลล์ เซลล์ชนิดเดียวกันเมื่อรวมกันเข้าเป็นกลุ่มและทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง เราเรียกว่าเนื้อเยื่อ และเนื้อเยื่อต่างๆยังประกอบกันเข้าเป็นกล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆได้อีกมากมาย

อะตอมในมุมมองของวิทยาศาสตร์แบบกลไก หลายคนอาจเคยได้ทราบมาแล้วว่า มีโปรตรอน และอิเล็กตรอนวิ่งรอบใจกลางที่เรียกว่า นิวเคลียส เป็นอยู่อย่างนั้นแน่นอน ไม่เปลี่ยนแปลง โครง สร้างของอะตอมในร่างกายมนุษย์ ไม่แตกต่างกันเลยกับโครงสร้างของอะตอมในวัตถุและสิ่งมีชีวิตทุกชนิดในจักรวาล ชีวิตจึงเปรียบเสมือนนาฬิกาไขลาน และจักรวาลก็เป็นเหมือนเครื่องจักรขนาดใหญ่

วิทยาศาสตร์เก่าจึงมองการทำงานของร่างกายมนุษย์ว่า เป็นกลไกการทำงานโดยอัตโนมัติที่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมน้อยมาก แต่ก็อธิบายไม่ได้ว่า อะไรควบคุมระบบอัตโนมัตินั้น เช่น การหายใจของปอดหรือการเต้นของหัวใจ เป็นต้น กลไกการทำงานของร่างกายต้องใช้พลังงาน ซึ่งพลังงานต่างๆ เหล่านี้ ร่างกายได้รับมาจากการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ของร่างกายโดยตลอดเวลา

ในร่างกายของมนุษย์มีกลไกการทำงานของระบบต่าง ๆ ได้แก่ ระบบผิวหนังหรือระบบห่อหุ้มร่างกาย ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะไม่ลง

รายละเอียดในที่นี้ เพราะไ ม่ใช่จุดมุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้ แต่ที่นำมาเสนอก็เพียงเพื่อให้เห็นภาพกว้าง ๆ เท่านั้น

ความรู้เรื่องร่างกายและการทำงานของร่างกายจากวิทยาศาสตร์เก่า แม้ว่าจะยังมีหลายอย่างที่อธิบายไม่สามารถได้ว่ามันทำงานอย่างไร เช่น อะไรควบคุมเซลล์ หรือทำไมมนุษย์จึงร้องไห้ หั   วเราะ เป็นต้น แต่วิทยาศาสตร์แบบกลไกก็สามารถเอาชนะโรคที่เกิดจากเชื้อโรคได้อย่างเด็ดขาดเกือบทุกโรค ก็ต้องขอบคุณนักวิทยาศาสตร์ผู้บุกเบิกความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในยุคแรกไว้ ณ ที่นี้

แต่เมื่อปัญหาของร่างกายได้รับการแก้ไข ร่างกายได้รับการดูแลอย่างอุดมสมบูรณ์ สิ่งอำ   นวยความสะดวกทางวัตถุครบครัน นักวิทยาศาสตร์กลับพบว่า ชีวิตมนุษย์ไม่เป็นไปอย่างที่วิทยาศาสตร์เก่าคาดไว้คือ “มนุษย์จะมีความสุข” ยิ่งประเทศที่มีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์แบบกลไก การฆ่าตัวตายยิ่งเพิ่มขึ้น การอย่าร้าง อาชญากรรม ยาเสพติด รวมทั้งความเจ็บป่วยที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค เช่นโรคหัวใจ มะเร็ง ล้วนเป็นเครื่องยืนยันว่า การมองมนุษย์ว่าเป็นเพียงเครื่องจักรที่หัดคิด เป็นมุมมองที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับร่างกายและชีวิตมนุษย์ก็ได้พัฒนาไปอย่างไม่หยุดยั้ง จา กการศึกษาร่างกายที่เป็นก้อน ๆ ที่ปราศจากชีวิต ได้พัฒนาไปศึกษาสารเคมีในร่างกาย ศึกษาไฟฟ้าในร่างกาย จนขยายขอบเขตไปไปศึกษาร่างกายในฐานะชีวิตที่มีความเชื่อมโยงกับทุก

สรรพสิ่ง วิทยาศาสตร์จึงก้าวสู่ยุค "วิทยาศาสตร์ใหม่" ที่มีมุมมองที่กว้างไกลกว่าวิทยาศาสตร์เก่าเป็นอันมาก

จักรวาลคือส่วนขยายของรูปกาย : วิทยาศาสตร์ใหม่มองร่างกาย

วิทยาศาสตร์ใหม่มองว่า ร่างกายคือการย่อส่วนของจักรวาล หรือในร่างกายก็มีจักรวาลอยู่ด้วย คำกล่าวนี้ไม่ใช่คำกล่าวในเชิงเปรียบเทียบ แต่เป็นข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ เพราะความก้าวหน้าในการศึกษาของวิทยาศาสตร์ใหม่ ทำให้เราสามารถสืบย้อนไปถึงจุดกำเนิดของจักรวาล ทำให้ทราบว่า เราและทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมาจากธุลีดาวเหมือนกัน เมื่อครั้งเกิดการระเบิดครั้งใหญ่ขึ้นเมื่อ 14,300 ล้านปีมาแล้ว

นอกจากนั้น วิทยาศาสตร์ใหม่ยังมองว่า ร่างกายนี้ไม่ได้มีเพียงร่างกายที่เป็นก้อน ๆ นี้เท่านั้น แต่ร่างกายนี้ยังเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออกกับความรู้สึกหรือที่เรียกว่า "วิญญาณ" หรือ "จิต" ซึ่งก็คือสภาพการรับรู้ที่ติดอยู่กับร่างกาย รวมกันเป็นชีวิต มีแต่ร่างกายแต่ไม่มีสภาวะการรับรู้ก็ไม่มีชีวิต และในทางกลับกัน สภาวะการรับรู้ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีร่างกาย วิทยาศาสตร์ใหม่จึงศึกษาร่างกายในฐานะสิ่งมีชีวิต ไม่ได้มองว่าเป็นกลไกการทำงานของวัตถุเหมือนวิทยาศาสตร์เก่า

จุดเริ่มต้นของร่างกายมนุษย์ในมุมมองของวิทยาศาสตร์ใหม่ ก็ยังคงเป็น "อะตอม" เหมือนกัน แต่แตกต่างกันตรงที่ "อะตอม" ในวิทยาศาสตร์ใหม่ ไม่ได้มีโครงสร้างแบบตายตัวที่มีโปรตรอนและอิเล็กตรอนวิ่งรอบนิวเคลียส อะตอมในวิทยาศาสตร์ใหม่เป็นความว่าง แต่ไม่ใช่ความว่างที่ว่างเปล่า แต่เป็นความว่างที่มีศักยภาพบริสุทธิ์ซึ่งพร้อมที่จะแสดงตนออกมาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่รับรู้โดย "จิต" อยู่ตลอดเวลา

นอกจากนั้นวิทยาศาสตร์ใหม่ยังสามารถอธิบายการทำงานของร่างกายได้มากขึ้น กล่าวคือ วิทยาศาสตร์ใหม่ค้นพบว่า "ยีน" ไม่ได้ควบคุมเซลล์อย่างที่เคยเชื่อกันมา แต่เป็นความเชื่อต่างหากที่ควบคุมเซลล์ นอกจากนั้นวิทยาศาสตร์ใหม่ยังยืนยันว่า ความปรารถนาดีต่อกันจะส่งผลให้มนุษย์มีความสุขแม้ว่าผู้รับรู้ความปรารถนาดีนั้นจะไม่รู้ตัวก็ตาม ยิ่งผู้ที่มีความปรารถนาดีมีเพื่อนที่เป็นผู้ที่มีความปรารถนาดี ความสุขก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นตามไปด้วย การค้นพบนี้กำลังยืนยันว่า ร่างกายของมนุษย์ไม่ใช่เพียงสิ่งที่เป็นเนื้อเท่านั้น แต่เป็นการยืนยันว่า "สรรพสิ่งรอบตัวมนุษย์เป็นส่วนขยายของร่างกายมนุษย์" ดังที่กล่าวไปแล้วตอนต้น

มุมมองของวิทยาศาสตร์ใหม่ต่อร่างกาย เป็นการมองแบบองค์รวมที่เรียกว่าชีวิต คือมองว่าร่างกายไม่ได้ตั้งอยู่โดด ๆ แต่เชื่อมโยงอย่างแยกกันไม่ได้กับสภาวะรับรู้ที่เรียกว่า "วิญญาณ" หรือ "จิต" นอกจากนั้น

วิทยาศาสตร์ใหม่ยังมองว่าชีวิตมนุษย์ ก็ไม่อยู่อย่างโดดเดี่ยว แต่เป็นเครือข่ายของชีวิตที่เชื่อมโยงกันทั้งหมด นับแต่ภายในร่างกายของมนุษย์เองก็เป็นเครื่องข่ายของชีวิตเล็ก ๆ ที่เรียกว่าเซลล์นับร้อยล้านเซลล์ รวมกันเป็นมนุษย์ เครือข่ายของมนุษย์นับพันล้ านคนลนโลก รวมกันเป็นมนุษยชาติ เครือข่ายของมนุษยชาติและสิ่งมีชีวิตนับล้าน ๆ บนโลกรวมกันเป็นโลก และเครือข่ายของดวงดาวนับไม่ถ้วนรวมกันเป็นจักรวาล ซึ่งทั้งหมดมี "จิตวิญญาณ" เดียวกัน นี่เป็นความรู้ที่เราได้จากวิทยาศาสตร์ใหม่ที่มีมุมมองต่อร่างกาย

การค้นพบของวิทยาศาสตร์ใหม่ นับวันจะยืนยันหนักแน่นขึ้นทุกวัน ๆ วันว่า ชีวิตที่แท้จริงของมนุษย์ไม่ใช่ "ร่างกาย" นี้ ร่างกายนี้เป็นเพียงการเดินทางสั้น ๆ เท่านั้น การหยุดทำงานของร่างกาย ซึ่งเรียกว่า "ความตาย" ที่มนุษย์กลัวกันนักหนา ไม่ใช่การสิ้นสุดของชีวิต ชีวิตที่แท้จริงคื อ "จิตวิญญาณ" ซึ่งเป็นการเดินทางที่ไม่รู้จบ เกิด แก่ เจ็บ ภาย ในภาษาของจิตวิญญาณ เป็นวงจรที่หมุนวนไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดที่ยังมี "การปรุงแต่ง" ความคิดอยู่ ตราบนั้นการเดินทางก็ยังดำเนินต่อไป เมื่อการปรุงแต่งสิ้นสุดลง "จิตวิญญาณ" ก็ไม่ได้ดับสูญไปไหน แต่จะกลายเป็นสภาวะสุขนิรันดร์ที่ไม่มีเกิด ไม่มีดับตลอดกาล ความรู้ของวิทยาศาสตร์ใหม่นี้ ช่างสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ทางจิต จนดูราวกับว่าทั้งสองศาสตร์ได้มาถึงจุดร่วมกันแล้ว

บทที่ 10

รูปกายในวิทยาศาสตร์จิตภาพ

การจะทำความเข้าใจเรื่องนี้ เราจะเริ่มจากการทำ ความความเข้าใจจากสิ่งที่สังเกตได้ง่าย ๆ ก่อน แม้ว่าตัวอย่างที่ยกมาจะไม่เหมือนกันเสียทีเดียว แต่มันก็ช่วยให้เราเทียบเคียงความเข้าใจเรื่อง “กายในร่าง” ได้ดีกว่าการอธิบายในสิ่งที่ไม่สามารถนึกภาพออก เพราะเราไม่เคยเห็นสิ่งนั้นมาก่อน แต่พอเรานึกภาพออก สังเกตเป็็ น ต่อไปก็ไม่ต้องใช้การเปรียบเทียบกับสิ่งอื่นที่เราเรียกว่า “การอุปมาอุปไม” อีกต่อไป เราจะเริ่มเปรียบเทียบกับหนังสือก่อน

หนังสือคืออะไร เราเคยตั้งข้อสังเกตไหม หนังสือไม่ใช่ตัวเล่ม ไม่ใช่กระดาษ ไม่ใช่ตัวหนังสือฉันใด กายก็ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่แขนขา ไม่ใช่ตับ ไต หัวใจ ไม่ใช่กล้ามเนื้อ ไม่ใช่เนื้อเยื่อ ไม่ใช่เซลล์ ฉันนั้น แต่เราก็ไม่สามารถเข้าถึงหนังสือโดยปราศจากตัวหนังสือ โดยปราศจากกระดาษ โดยปราศจากตัวเล่มฉันใด เราก็ไม่สามารถเข้าถึงร่างกายโดยปราศจากส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายฉันนั้น

เวลาเราอ่านหนังสื อเราเคยตั้งคำถามกับตัวเองหรือเปล่าว่า หนังสือคืออะไร เรารู้สึกไหมว่า หนังสือคือ “สิ่งที่เกิดขึ้นใหม่จากการเชื่อมโยงกันระหว่างสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบกันเป็นตัวเล่มหนังสือกับคนอ่าน

หนังสือและคนเขียนหนังสือ ” เวลาเราอ่านหนังสือแล้วเราแค่จำได้ว่าหนังสือมีถ้อยคำอะไรบ้าง เราก็เห็นแค่ตัวเล่ม แต่เรายังไม่เห็นหนังสือ แต่ถ้าเราอ่านหนังสือแล้ว เข้าถึงความหมายของหนังสือที่ไม่ได้เขียนออกมาเป็นตัวหนังสือ

ถึงตอนนี้เราคงจะรู้แล้วว่า “หนังสือ” คือความหมายที่ตัวหนังสือต้องการจะสื่อความ ความหมายมันมีลักษณะประกอบกันเป็นหนึ่งเดียวเป็น “รูปกาย” เรารู้สึกได้ไหมเวลาเราอ่านหนังสือ มันเป็นตัวตนของหนังสือเล่มนั้น เวลาเราอ่านหนังสือเล่มต่อไป ลองใส่ใจอีกสักนิด เราจะเห็นหนังสือแตกต่างไปจากที่เราเคยอ่านแบบผ่าน ๆ อย่างที่ผ่านมา เราจะรักหนังสือและปฏิบัติต่อหนังสือเหมือนสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่ง

ตัวอย่างนี้อาจจะไม่ชัดเจนเพราะเราไม่สามารถสัมผัสกับความเป็น “รูปกาย ” ของหนังสือไม่ชัดเจนนัก เพราะมันค่อนไปในทางจิตใจมากกว่าร่างกาย เราลองมาดูคำถามที่ว่า “รถยนต์” คืออะไร คำถามนี้น่าจะเข้าใจได้ดีกว่า เพราะรถยนต์มีความคล้ายคลึงกับร่างกายของเรามากกว่าหนังสือ

รถยนต์ ไม่ใช่ตัวรถ ไม่ใช่ตัวถัง ไม่ใช่ล้อ ไม่ใช่เบาะ ไม่ใช่เครื่องยนต์ แต่เราก็ไม่สามารถเข้าถึงรถยนต์ได้โดยปราศจากส่วนต่าง ๆ ของรถยนต์ ด้วยการประกอบกันข้าวของทุกส่วนและมีการทำงานร่วมกันอย่างลงตัว เราจึงได้ได้รถยนต์ ท่านเห็นด้วยไหม แม้ประกอบกันแล้ว ต้องมี

การทำงานร่วมกันของทุกส่วนด้วย จึงจะเรียกว่ารถยนต์ ทีนี้ท่านเห็นหรือยังว่ารถยนต์คืออะไร “ความเป็นรถยนต์คือความตื่นตัว ความพร้อมในการเคลื่อนที่” ใช่ไหม

เวลาท่านสตาร์ทเครื่อง ท่านรับรู้ได้ถึงศักยภาพของรถยนต์ รับรู้ได้ถึงการประกอบกันเข้าเป็นรถยนต์ มันเป็นสิ่งห นึ่งที่เกิดขึ้นใหม่จากการเชื่อมโยงกันระหว่างวัตถุที่ประกอบกันเข้าเป็นรถยนต์จนสามารถทำงานเดินเครื่องได้กับตัวท่านที่เป็นผู้สตาร์ทเครื่องยนต์ ถ้าจะเรียกสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่ว่า “รูปกาย” ของรถยนต์ก็พอจะได้ แต่มันเป็นภาษาคนละระบบกัน ในทางวิศวกรรมเขาก็มีภาษาของเขา

ถึงตอนนี้ ท่านน่าจะนึกออกแล้วว่า “รูปกาย” ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่แขนขา ไม่ใช่ตับ ไต หัวใจ ไม่ใช่กล้ามเนื้อ ไม่ใช่เนื้อเยื่อ ไม่ใช่เซลล์ แต่เราก็ไม่สามารถเข้าถึงกายโดยปราศจากส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบกันเข้าเป็นร่างกายได้เช่นกัน เหมือนเช่นรถยนต์ที่ไม่ใช่แค่การประก อบแล้วจะเป็นรถยนต์ เครื่องยนต์ต้องทำงานได้ด้วยจึงจะเป็นรถยนต์ ร่างกายก็เช่นกัน ส่วนต่าง ๆ มาประกอบกันแล้วต้องมีชีวิตด้วยจึงจะเรียกว่าร่างกาย ไม่อย่างนั้นคงเป็นแค่ซากศพ

เมื่อส่วนต่าง ๆ มาประกอบกันเป็นร่างกายแล้ว ความเป็น “รูปกาย” เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่จากก ารเชื่อมโยงกันของร่างกายกับผู้สังเกตร่างกาย เวลาเราสังเกตร่างกายเราจะเห็นความเป็น “รูปกาย” ที่มีลักษณะ

ประกอบกันเข้าเป็นหนึ่งเดียว แยกออกจากกันไม่ได้ มีความตื่นตัว มีศักยภาพที่จะเคลื่อนที่ เราจะรู้สึกถึงพลังของกาย อย่างไรก็ตาม หากสังเกตไม่เห็นรับรู้ไม่ได้ ก็ ไม่ต้องไปคิดหา หรือสร้างให้มันเกิดขึ้นในความคิด เพราะมันมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ เราเพียงแต่ไปเพิ่มความละเอียดในการรับรู้ที่ประสาทสัมผัสเท่านั้นก็พอ แล้วเราก็จะเห็น "รูปกายในร่างกาย" ได้ โดยการตรวจจับสัญญาณรูปกายที่ส่งออกมาทางร่างกาย

ตรวจจับสัญญาณ : วิธีการดูรูปกายในร่างกาย

เวลาเราอ่านหนังสือแล้วมองไม่เห็น เรามีวิธีที่จะมองเห็นได้สองวิธี คือ หนึ่งคือให้เขาเขียนใหม่ให้ตัวใหญ่ขึ้น หรือสองเพิ่มความสามารถในการมองเห็นของเราโดยการใช้แว่นขยายช่วย หรือในกรณีเราจะรับสัญญาณวิทยุก็เช่นเดียวกัน เราอาจรับ "รูปกาย" ของคลื่นวิทยุได้โดยการเพิ่มกำลังส่ง หรือเพิ่มกำลังเครื่องรับ เราก็จะได้ "คลื่นวิทยุ" ในความเข้มที่เพียงพอสำหรับเครื่องแปลงสัญญาณที่จะนำแปลเป็นเสียงได้เราฟังได้อย่างชัดเจนได้

สำหรับในกรณีของร่างกายเราก็สามารถเห็นรูปกายเราได้สองทางเช่นเดียวกัน การเปรียบเทียบกับการรั บคลื่นวิทยุ ช่วยให้เราเห็นภาพได้ชัดเจนกว่าการเปรียบเทียบด้วยการมองตัวหนังสือ เพราะ "รูปกาย" มีความ

คล้ายคลึงกับ “คลื่นวิทยุ” มากกว่า รูปตัวหนังสือ แต่การเริ่มต้นที่ตัวหนังสือ ก็ช่วยให้เราเริ่มต้นทำความเข้าใจจากสิ่งรู้ได้ง่ายก่อนจะไปสู่สิ่งที่รู้ได้ยาก

ที่วา “รูปกาย” มีความคล้ายคลึงกับ “คลื่นวิทยุ” นั้น เพราะทั้งสอง เป็น “พลังงาน” เหมือนกัน เราลองฝ่าเอามือของเรามือของเรามาถูกันจน รู้สึกว่าร้อนดู แล้วลองเอาเข้าไปใกล้ ๆ ผมยาว ๆ ดู จะเห็นว่า เส้นผมถูกมือ ดูดขึ้นมา นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่า “ร่างกาย” มีไฟฟ้าอยู่ จริงแล้ว ก็มีไฟฟ้า อยู่ในทุกชีวิตนั่นแหละ แต่จะมากหรือน้อยเท่านั้นเอง ทีนี้เราลองเอามีมาถูที่ แขนหลายรอบ เราจะรู้สึกถึงความมีอยู่ของแขนเป็นแท่ง ๆ ท่อน โดยไม่ ต้องมองไปที่แขน การเห็นรูปกายในร่างกายก็มีลักษณะเดียวกัน แต่เป็นการ รู้สึกถึงการมีอยู่แบบทั้งตัว

รูปกายที่เราจะสังเกตได้ ก็คือสังเกตหรือรับรู้พลังงานไฟฟ้าของ ร่างกายที่กระจายออกมารอบร่างกายนี่เอง แต่อุปสรรคที่ทำให้เรารับรู้ไม่ได้ มีสองอย่างคือ สัญญาณไม่แรงพอ และเครื่องตรวจจับสัญญาณไม่ละเอียด พอ วิธีการแรกที่เราพบบ่อยคือการเพิ่มสัญญาณไฟฟ้าในร่างกาย แต่เขา ไม่ได้ทำเ พื่อดูรูปกาย แต่เป็นการทำเพื่อประโยชน์อย่างอื่น เช่น เพื่อการ แข่งขันกีฬา เพื่อทำให้ร่างกายตื่นตัวก่อนการแสดง เป็นต้น วิธีการเรารู้กัน อยู่แล้ว จะไม่นำมาพูดอีก แต่วิธีที่เราจะนำมาพูดในที่นี้คือ การเพิ่มความถี่ ของเครื่องรับสัญญาณ

ก่อนที่จะไปเพิ่มความละเอียดให้ กับเครื่องตรวจจับสัญญาณรูปกาย หลายคนอาจจะสงสัยว่า แล้วจะเห็นรูปกายให้มันเกิดประโยชน์อะไร อันนี้จะไม่ตอบตรง ๆ เพียงแต่ให้ท่านลองเปรียบเทียบกับนักกีฬาที่เขากระตุ้นร่างกายให้ตื่นตัว หรือนักแสดงหรือผู้นำที่จะออกไปพบปะผู้คนจำนวนมาก ยังได้ประโยชน์จากการตื่นตัวของร่างกายเพียงชั่วคราวเลย นี่ถ้าเราสามารถเพิ่มความละเอียดของเครื่องตรวจจับสัญญาณรูปกาย แล้วเห็นรูปกายที่ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เราก็เป็นยอดมนุษย์ดี ๆ นี่เอง การเปรียบเทียบนี้คงจะพอให้พวกเราตั้งใจอ่านต่อไป

บทที่ 11

การรู้จักตัวตนระดับร่างกาย

เมื่อพูดถึงคำว่า "ทำความรู้สึกตัว" เกือบจะทุกคนคงจะแย้งว่า ไม่เห็นต้องทำเลย เรายังไม่ตายก็แสดงว่าเรายังรู้สึกตัวอยู่ การโต้แย้งนี้ถูกต้องในประเด็นว่า เรายังมีความรู้สึกตัวอยู่ แต่ความรู้สึกตัวที่เรามีอยู่ตามสัญชาตญาณนี้ ไม่เพียงพอที่จะตรวจจับสัญญาณ "รูปกาย" ได้

ก็อย่างที่เราได้รู้จากนักวิทยาศาสตร์ที่เรากล่าวไปแล้วข้างต้นว่า ในชีวิตเรารู้ตัวว่าเราทำอะไรเพียง 5% เท่านั้น ที่เหลือเป็นการกระทำที่เป็นไปตามสัญชาตญาณที่ติดตัวมาตั้งแต่เรามีชีวิตครั้งแรกเมื่อ 3,500 ล้านปีมาแล้ว สมัยเราเป็นสัตว์เซลล์เดียวที่เรียกว่า "อะมีบ้า" โน่น

สัญชาตญาณที่ว่า คือ กิน นอน สืบพันธุ์ ระวังภัย แสวงหาที่อยู่อาศัย เราเคยสังเกตดูจิตใจเราบ้างไหม หากเราพอใจกับความรู้สึกตัวแค่ 5% ชีวิตเราก็ไม่ต่างอะไรกับสัตว์เดรัจฉาน ที่จริงแล้ว "คน" กับ "เดรัจฉาน" อยู่ในระนาบเดียวกัน ถ้าคนไม่ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นกว่าระดับสัญชาตญาณ เราไปดูว่า ทำไมคนจึงอยู่ในระนาบเดียวกับกับเดรัจฉาน

เราเกิดมามีรูปร่างหน้าตาแบบที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ พอจำความได้เราก็ได้ยินเขาบอกต่อ ๆ กันมาว่า "เราเป็นคน" คำว่า "คน" ที่ใช้เรียกสิ่งมีชีวิต

เดินสองขา หน้าตาอย่างเราทุกวันนี้ เป็นคำที่ใช้เรี ยกเพื่อสื่ออาการในจิต ของสิ่งมีชีวิตชนิดนี้ที่มันคน คือการกวนไปกวนมา จนสับสนปนเปไปหมด และเป็นการคนที่ไม่หยุดเลยตั้งแต่เกิดจนตาย แล้วในจิตของเรามันคนอะไร กันนักกันหนา ท่านว่ามันเป็นการคนความรู้สึกห้าหกประเภทเท่านั้นเอง แต่วนเวียนไม่สิ้นสุด

คนไม่รู้จักจบสิ้น : ผลจากการไม่ตรวจจับสัญญาณ

มาถึงตอนนี้ ขอให้เราสังเกตดูจิตใจของเราไปด้วยว่า เราเคยมีความรู้สึกที่กำลังจะกล่าวต่อไปอยู่หรือเปล่า เคยไหมบางคราวเรามีความรู้สึกดีใจ อาจจะเป็นเวลาได้งานใหม่เงินเดือนดีกว่างานเก่า อันนี้เราอาจจะเคยได้ยินนักปราชญ์โบราณเรียกว่า “เกิดเป็นเทวดา” นี่แหละเทวดาที่ท่านพูดถึง ไม่ใช่เทวดาที่แต่งตัวเหมือนพระยาแรกนา อันนั้นนักปราชญ์ท่านแสดงออกทางรูปธรรมเพื่อสื่อถึงคุณธรรมที่อยู่ในจิตใจ ลองสังเกตดูความรู้สึกเราก็ได้ว่าเวลาใจดี ใจเรารู้สึกราวกับว่ามีเครื่องทรงครบหรือเปล่า ก็อย่างที่บอกไปแล้วใ นตอนต้นว่า “ภาษาโบราณเป็นภาษาชั้นสูง ต้องตีความและถอดรหัสหลายชั้น” จึงจะเข้าใจได้ถูกต้อง

หากเราสังเกตต่อไปจะพบว่า อาการดีใจ มักจะอยู่ไม่นาน เคยเป็นไหม ดีใจสักครู่ก็มาทุกข์ใจแล้ว หากอาการทุกข์ใจเกิดจากความกลัว เช่น กลัวว่าจะไม่ผ่านการทดลองงาน แสดงว่าตกจากส วรรค์ไปเป็น “อสุรกาย”

แล้ว อสุรกายคืออาการของจิตที่กล้า ๆ กลัว พวกวิตกกังวลทั้งหลายนี่แหละ ท่านเรียกว่า อสุรกาย เวลาศิลปินนำเสนอเป็นรูปธรรม ท่านก็พยายามแสดงความรู้สึกของจิตที่กล้า ๆ กลัว ๆ ออกมาทางใบหน้าของภาพวาด เราลองไปสังเกตดูก็ได้ นี่ความเป็น "คน" เริ่มเกิดแล้ว ดูต่อไปว่าจะมีอะไรให้คนอีก

หากอาการดีใจเปลี่ยนไปเป็นร้อนรุ่ม เพราะไปทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน หรือเจ้านาย จากสวรรค์ก็จะกลายเป็นนรกทันที เราเคยเป็นไหม อันนี้ท่านก็เรียกว่า "สัตว์นรก" หรือพอได้งานใหม่แล้วปล่อยตัวตามสบายจนไม่มีระเบียบวินัยในตนเอง บังคับตนเองไม่ได้ ต้องไหลไปตามความคิดความอยาก อัตตาตัวตนเริ่มพอกพูด บอกไม่ได้สอนไม่ได้ อันนี้ท่านก็เรียกว่า "สัตว์เดรัจฉาน" อย่างที่เราพูดไปแล้วว่า ชีวิตของพวกสัตว์เดรัจฉาน เป็นไปตามสัญชาติญาณฝ่ายต่ำ ท่านว่าพวกนี้ต้องวนเวียนอยู่อย่างนั้นถึง 500 ชาติ จึงจะขึ้นมาเป็นมนุษย์ได้

บางคนอาจนึกไปว่า "พวกหมาแมวนี่ก็ดีนะ มันไม่มีทุกข์" นั่นเป็นการเข้าใจผิด มันทุกข์แต่มันไม่รู้ว่ามันทุกข์ต่างหาก ซึ่งเป็นทุกข์สองชั้นที่หนักหนาสาหัสกว่าเราที่ทุกข์และรู้ว่าทุกข์ตั้งสองเท่า อย่าไปน้อมเอาความเชื่อแบบนั้นเข้ามาในใจเป็นอันขาด นั กวิทยาศาสตร์บอกเราแล้วว่าความเชื่อที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก มันจะหาหนทางทำให้เกิดเป็นจริง

ในจิตเรามีอะไรให้คนไปแล้วสี่อย่างคือ เทวดา อสุรกาย สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน ต้องย้ำอีกครั้งว่ามันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นวนไปวนมาในจิตเราจึงถูกเรียกว่า “คน” อย่างที่ห้าคือ “ความรู้สึกอยากไม่รู้จักพอ” ท่านเรียกจิตแบบนี้ว่า “เปรต” เราเคยมีความรู้สึกอย่างนี้ไหม อยากได้ อยากมี อยากเป็น วนเวียนอยู่แถวนี้แหละ ออกไม่ได้สักที ทั้ง ๆ ที่ก็พอคิดได้ในเชิงเหตุผล แต่ความรู้สึกอยาก มันก็ยังติดอยู่ในใจ เราเคยสังเกตไหม ศิลปินท่านจึงสื่อคนที่มีจิตแบบเปรตให้เป็นรูปคนท้องโต แต่ปากเท่ารูเข็ม ต่อไปถ้าเราได้ยินคำว่า “ภพภูมิ” ก็ให้เข้าใจว่า ท่านหมายถึงที่อยู่ของจิตเวลามันเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ที่กล่าวมานั่นเอง

เวลามีใครมาเล่าให้เราฟังเป็นตุเป็นตะว่าไปเห็นนรก สวรรค์มา ก็ให้รู้ว่า เขาเห็นมาจริง แ ต่เป็นการเห็นจากภาพที่จิตสร้างขึ้นและเขาเชื่อว่ามันจริง มันก็เลยจริงในจิตของผู้เชื่อ พอเชื่อชีวิตก็เลยเปลี่ยนไปตามความเชื่อ แต่ให้รู้ว่ามันไม่มีอยู่จริงในทางกายภาพ จะได้ไม่ต้องไปเที่ยวค้นหาและจะได้ไม่ต้องไปเถียงกันให้เสียเวลาเหมือนที่นักวิทยาศาสตร์ และนักการเมืองที่กำลังเถียงกันอยู่ทุกวันนี้ ว่าอะไรมีอยู่จริง อะไรถูกอะไรผิดให้เสียเวลาทำการงานที่สร้างสรรค์กว่า

สุดท้ายหากหลุดออกจากวงเวียนของคนมาได้ อาจจะเป็นเพราะได้เกิดเรียนรู้จากการวนเวียนอยู่ในความรู้สึกสี่ห้าประเภทที่กล่าวมา หรือเพราะมีคนมาช่วยฉุดให้พ้นจ ากวงเวียนเหล่านั้น แล้วเข้ามายกระดับจิตใจ

ของตัวเองให้พ้นจากความเป็น "คน" โดยการ "ทำความรู้สึกตัว" อย่างที่เรากำลังจะพูดถึงอยู่นี้ เราก็มีโอกาสเป็น "มนุษย์" ซึ่งท่านใช้คำนี้เรียกคนที่มีจิตใจสูงจากอารมณ์ของ "คน" ที่เรากล่าวไปแล้ว

ตรงมนุษย์นี่แหละ ที่เป็นจุด เริ่มต้นของ "การสร้างผลลัพธ์มหัศจรรย์ในชีวิต " และ "การลิขิตทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต " ด้วยตัวเราเอง หากท่านเป็นคนจริงจัง เรายินดีที่จะเดินไปกับท่าน แต่หากคิดว่าลองอ่านดูเล่น ๆ ขำ ๆ เราขอแนะนำว่า ยังไม่สายที่จะวางหนังสือลง แล้วไปทำตามสัญชาตญาณเดิม ๆ ซะ เพราะมั นจะไม่ได้ผลสำหรับท่าน และเสียเวลาในการหาความสนุกสนานเพลิดเพลินของท่านเปล่า

จากนี้ไป เราต้องการแต่คนที่มีความจริงจังที่จะ "สร้างผลลัพธ์มหัศจรรย์ในชีวิต" และ "ลิขิตทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต" ด้วยตัวเราเอง เท่านั้น

รู้ตัวบ่อย ๆ : วิธีเพิ่มความถี่

ความถี่ที่ว่านี้ มันเป็นความถี่จริง ๆ ไม่ใช่คำที่ใช้เปรียบเทียบ แต่เป็นความถี่ของความรู้สึกตัว อย่างที่กล่าวไปแล้วว่า คนที่ใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณนาน ๆ จะรู้ตัวทีหนึ่ง ส่วนใหญ่ก็จะจมอยู่ในความคิดแบบไม่รู้ตัวที่เรียกว่า "เดรัจฉาน" นั่นแหละ และการ "รู้ตัว" ก็หมายถึงรู้ที่ตั วของเราที่เป็นก้อน ๆ เป็นแท่ง ๆ นี่แหละ การกลับมารู้ที่ตัวบ่อย ๆ จะทำให้จิต

ค่อย ๆ มีกำลังที่จะฝืนความคิดได้ แรก ๆ จะต้องฝืนมาก ทำบ่อย ๆ ความรู้สึกว่าจะต้องฝืนจะลดน้อยลง ทำไปเรื่อยจนรู้สึกตัวได้เองจนเป็นอัตโนมัติ ถึงตอนนั้นจะเบาเหมือนการทวนกระแสน้ำแบบอยู่เหนือน้ำ เมื่อเวลานั้นมาถึง เครื่องรับสัญญาณของเราก็พร้อมแล้วที่จะรับสัญญาณรูปกายได้อย่างชัดเจน แต่ช้าก่อน เวลาปฏิบัติจริงมันมีอะไรมากกว่านั้นเยอะ เรามาเริ่มต้นจากง่าย ๆ ก่อน

การฝึกรู้สึกตัวสามารถทำได้สองวิธีใหญ่ ๆ คือ การฝึกในรูปแบบ และการฝึกในชีวิตประจำวั นหรือการฝึกนอกรูปแบบ การฝึกในรูปแบบ ได้แก่การสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวของร่างกายขึ้นมาโดยเฉพาะที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายในการทำงาน มีรูปแบบที่ฝึกกันอย่างแพร่หลายในบ้านเราได้แก่การนั่ง ยืน หรือนอน เคลื่อนไหวมือโดยไม่หลับตาที่เรียกว่า “การสร้างจังหวะ” ซึ่งคิดค้นขึ้นโดย “หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ” สำหรับคนใหม่ท่ายืนและนั่งจะเหมาะมากกว่า เพราะท่านอนอาจทำให้ผู้ฝึกหลับไปเสียก่อนที่จะรู้สึกตัวได้ จึงไม่แนะนำ

รูปแบบการสร้างจังหวะดังกล่าวสามารถฝึกได้โดย ให้ผู้ฝึกนั่งในท่าที่สบายปานกลาง พอให้มีความตื่นตัวปาน กลาง อาจบทเบาะรองนั่งหรือบนเก้าอี้ก็ได้ ท่านั่งที่สบายเกินไปจะทำให้ง่วงได้ง่าย ท่านั่งที่ลำบากเกินไปจะทำให้จิตใจตั้งมั่นได้ยากสำหรับคนใหม่ เวลาฝึกใหม่ ๆ ก็ต้อง

สังเกตเรียนรู้เอาเอง ว่าท่าไหนเหมาะกับตนเอง เวลาถึงต้องเปลี่ยนท่า ก็เปลี่ยนตามความเหมาะสม หลังจากได้ศึกษาเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้น

เมื่อได้ท่านั่งที่สบายสำหรับตนเองแล้ว ก็เริ่มได้โดยการ วางมือทั้งสองไว้บนหัวเข่าคว่ำฝ่ามือ เป็นการเตรียม จังหวะที่หนึ่ง ตะแคงฝ่ามือขวาขึ้น ให้รู้สึก จังหวะที่สอง ยกมือขวาขึ้นโดยไม่ต้องยกศอก ให้รู้สึก จังหวะที่สาม เอามือขวามาวางไว้ที่สะดือ ให้รู้สึก จังหวะที่สี่ ตะแคงมือซ้ายขึ้น ให้รู้สึก จังหวะที่ห้า ยกมือขวาขึ้นโดยไม่ต้องยกศอก ให้รู้สึก จังหวะที่หก เอามือซ้ายไปทับมือขวาที่สะดือ ให้รู้สึก จังหวะที่เจ็ด ลูบมือขวาผ่านลำตัวมาหยุดที่หน้าอก ให้รู้สึก จังหวะที่แปด เอามือขวาออกไปข้ างลำตัว ให้รู้สึก จังหวะที่เก้า เอามือขวาวางตะแคงลงไปที่หัวขวาเข่า ให้รู้สึก จังหวะที่สิบ คว่ำฝ่ามือขวาลงไปที่หัวเข่าให้รู้สึก จังหวะที่สิบเอ็ด ลูบมือซ้ายผ่านลำตัวมาหยุดที่หน้าอก ให้รู้สึก จังหวะที่สิบสอง เอามือซ้ายออกไปข้างลำตัว ให้รู้สึก จังหวะที่สิบสาม เอามือซ้ายวางตะแคงลงไปที่หัวเข่าซ้าย ให้รู้สึก จังหวะที่สิบสี่ คว่ำมือซ้ายลง ให้รู้สึก เมื่อครบแล้วก็เริ่มจังหวะที่หนึ่งใหม่วนไปเรื่อย ๆ

(ดูภาพเคลื่อนไหวได้ที่ :

www.youtube.com/watch?v=qcvzrGcCBrQ)

ส่วนการสร้างรูปแบบโดยการเดิน สามารถทำได้โดยการเดินอย่างรู้สึกตัวที่เรามักจะได้ยินกันว่า “เดินจงกรม ” เป็นการเดินกลับไป

กลับมาในบริเวณที่มีความสงบพอสมควร สำหรับมือใหม่ หากเป็นผู้ชำนาญแล้ว เดินตรงไหนก็ได้ สำหรับมือใหม่ การเดินกลับไปกลับมา ควรมีระยะทางประมาณ 10-12 ก้าว เป็นการเดินกลับไปกลับมาโดยทับเส้นทางเดิม ไม่ใช่การเดินวนเป็นวงกรม เดินสบาย ๆ ไม่ต้องจ้องที่เท้า หรือจ้องจุดใดจุดหนึ่ง ไม่ต้องก้มหน้า แต่ให้มองไปข้างหน้าขนานกับพื้น

(ดูภาพเคลื่อนไหวได้ที่ :

www.youtube.com/watch?v=Gd--HtM2SNQ)

ส่วนการรู้สึกตัวนอกรูปแบบ ก็คือการฝึกให้ใจรู้ที่การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นเช้า จนเข้านอน เวลาที่ไม่ได้เคลื่อนไหวไปไหน เช่นนั่งอยู่เฉย ๆ ร่างกายเราก็ยังมีส่วนที่เคลื่อนไหวตลอดเวลานั่นคือ ลมหายใจ เราจึงสามารถรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายได้ตลอด จนกระทั่งหลับ

เคล็ดลับสำหรับการฝึกคือ กลับมารู้สึกตัวบ่อย ๆ ใหม่ ๆ อาจจะเผลอคิดไปครึ่งวัน จึงกลับมารู้สึกตัว ดังนั้นสำหรับคนใหม่ การฝึกนอกรูปแบบเป็นไปได้ยากมากที่จะก้าวหน้า คนใหม่จึงควรหาโ อกาสไปฝึกในรูปแบบสักครั้งหนึ่ง พอจิตมีกำลังจึงจะพอฝึกนอกรูปแบบเองที่บ้านได้ ฝึกบ่อย ๆ จะพบว่า สัดส่วนระหว่างการรู้ตัว และการเผลอไปคิดจะเปลี่ยนไป โดยความคิดสั้นเข้า ในขณะที่รู้สึกตัวถี่ขึ้น ต่อไปเราจะไปดูว่า “การรู้ตัว” เขารู้ตรงไหน และมีจุดสังเกตอย่างไร

สังเกตอาการไหวของร่างกาย : การเพิ่มความถี่เบื้องต้น

เราเคยเป็นไหม เวลาอ่านคำแนะนำในการทำอะไรสักอย่าง เวลาไปทำเข้าจริง ๆ กลับทำไม่ได้ เรื่องการกระทำทางกายอาจไม่ยากเท่าไหร่ พยายามสักสองสามครั้งก็ทำได้แล้ว แต่การทำความรู้สึกตัวนี่ ต้องถือว่าเป็นข้อยกเว้น เพราะยิ่งพยายามยิ่งผิดทาง จากประสบการณ์ของผู้เขียนพบว่า ผู้ที่ไปฝึกปฏิบัติส่วนใหญ่ โดยเฉพาะคนที่ได้ยินได้ฟังมามาก อ่านมามาก ยิ่งทำความรู้สึกตัวได้ลำบาก เพราะการรู้สึกตัวตรง ๆ กับการคิดว่ารู้สึกตัว หรือสร้างภาพว่าตัวเองรู้สึกตัวขึ้นในจิต ทำได้แนบเนียนมากสำหรับ คนที่อ่านหนังสือมาเยอะ แต่ต้องยกเว้นหนังสือเล่มนี้ เพราะเราไม่ได้เน้นให้คิด เราเน้นให้ลงมือทำและสังเกตจากการกระทำของตัวเองตรง ๆ

เราได้เรียนรู้มาแล้วก่อนหน้านี้เรื่องการสังเกตอาการของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ว่ามีอาการอย่างไร ความรู้ที่จะนำมาใช้ตรงนี้ เราจะใช้ควา มรู้เรื่องการสังเกตอาการของธาตุดิน คือ อาการตึง- หย่อน เราเริ่มจากการสังเกตอาการตึง- หย่อนจากการเคลื่อนไหวมือก่อน เวลาเราพลิกมือขึ้น สังเกตว่าตั้งแต่เริ่มหงายฝ่ามือขึ้นมา จนสันมือตั้งบนเข่า ช่วงแรกจะมีอาการตึง แต่พอฝ่ามือใกล้ตั้งฉาก จะมีอาการหย่อน ลองทำและก็ สังเกตดู ถ้าไม่รู้สึกถึงอาการตึงหย่อน แสดงว่าร่างกายเรายังไม่ผ่อนคลายพอ ให้เคลื่อนไหวมือไปเรื่อย ๆ นาน ๆ ค่อยกลับมาสังเกตอีกที

การเคลื่อนไหวในท่าต่อไปที่จะแนะนำให้สังเกตคือ จังหวะการยกมือขึ้นมาข้างลำตัว จะมีอาการเดียวกันกับการหงายฝ่ามือ คือครึ่งแรกจะรู้สึกตึง พอผ่านครึ่งทาไปแล้วจะรู้สึกหย่อน ลองทำแล้วสังเกตดู ถ้ายังไม่รู้สึกก็ทำตามคำแนะนำตอนแรก คือทำไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ แล้วค่อยมาสังเกตอาการตึงหย่อนใหม่ จังหวะที่ปล่อยมือให้ตกไปวางที่หน้าสะดือก็เช่นเดียวกัน ปล่อยให้แรงโน้มถ่วงของโลกดึงมือเราลงไปเลย แล้วสังเกตอาการตึงหย่อน

หลักการสังเกตอาการตึงหย่อนของการเคลื่อนไหวมือ ก็ใช้หลักการเดียวกัน คือครึ่งแรกจะมีอาการตึงครึ่งหลังจะมีอาการหย่อน จากจุดเริ่มต้นไปถึงจุดสิ้นสุดของทุกท่า หากจับความรู้สึกตึง-หย่อนไม่ได้ ก็ไม่ต้องไปเพ่ง ไปจ้องหาความรู้สึก สังเกตไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แสดงว่า ประสาทรับรู้เรายังไม่ตื่นตัว ให้เปลี่ยนไปสังเกตจุดที่สังเกตได้ง่ายกว่า ได้แก่ จุดที่ฝ่ามือ หรือสันมือตกกระทบ เช่น เวลาวางสันมือลงบนหัวเข่า หรือวางฝ่ามือลงบนสะดือ หรือหน้าอก จุดนี้จะสังเกตได้ง่ายกว่า เวลาเริ่มรู้สึกว่าเคลื่อนไหวได้เป็นธรรมชาติแล้ว ค่อยลองมาสังเกตอาการตึง- หย่อน ดูอีกครั้ง ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ การรับรู้ของเราจะค่อย ๆ ไวขึ้น

ข้อพึงสังเกตอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ ต้องสังเกตด้วยว่า เราทำถูกหรือเปล่าโดยสังเกตจากอาการโล่งโปร่งในหัว เบาสบาย แสดงว่าเราทำถูก แต่ถ้าทำไปแล้วมันหัว แน่นหน้าอก แสดงว่าเราทำไม่ถูก อาจจะทำด้วย

ความอยาก ตั้งใจมากเกินไป หรือเพ่งจ้องหนักจนเกินไป จะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่กล่าวมาได้ วิธีแก้คือ คลายออกมา อาจจะไปเดินเล่นในที่โล่ง มองไกล ๆ ถ้ารู้สึกโล่งโปร่งในหัว ในอก แล้วค่อยกลับมาทำต่อ แต่ถ้ามึนหัวเพราะง่วงต้องหาวิธีแก้ความง่วงให้ได้ อย่าหลบอย่าหนี

ขั้นตอนนี้ถ้าเป็นการฝึกในรูปแบบต้องใช้เวลาช่วง 2-3 วันแรกกว่าจะผ่านไปได้ พอฝืนความง่วง ฝืนความคิดที่จะถล่มเราราวกับพายุได้แก่ คิดเบื่อ คิดขี้เกียจ คิดถึงคนโน้นคนนี้ คิดดี สารพัดความคิด หากฝืนจนเฉยกับความคิดได้ แสดงว่าจิตเริ่มมีกำลังแล้ว ถึงตอนนี้ก็พอที่จะทำแบบฝึกหัดที่หนักขึ้นไปกว่านี้อีกขั้นหนึ่ง นั่นคือ การสังเกตความรู้สึกทางกาย

สังเกตความรู้สึกทางร่างกาย : การเพิ่มความถี่ขั้นก้าวหน้า

การสังเกตอาการตึง- หย่อนของร่างกาย ทำได้ไม่ยาก เพราะไม่ต้องทนทุกข์ทรมานอะไรมากมาย แต่การสังเก ตความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย ต้องใช้ความอดทนและจิตใจที่เด็ดเดี่ยวมากกว่า ความรู้สึกทางร่างกายก็ได้แก่ อาการเมื่อยเหมือนกับว่าตัวจะละลาย อาการปวดเหมือนจะขาด อาการตึงเหมือนจะแตกออกจากกัน อาการเหล่านี้เราจะสังเกตเฉย ๆ โดยไม่ต้องเข้าไปยุ่งกับร่างกายได้หรือเปล่า เราต้องลองดูให้เห็นด้วยตัวเอง

ประสบการณ์ตรง จะช่วยให้จิตเราปล่อยวางบางสิ่งบางอย่างได้ โดยไม่ต้องใช้คำอธิบายหรือเหตุผล

วิธีการอาจทำได้โดย การตั้งจิตให้แน่วแน่ ยกตัวอย่างเช่น "วันนี้จะเดินโดยไม่นั่งตั้งแต่บัดนี้จนได้ยินเสียงระฆัง ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้ น ตายเป็นตาย" ต้องเอาปานนี้แหละ จึงจะผ่านไปได้ มีโอกาสก็ลองไปทำดู เราจะได้รู้ได้ด้วยตนเองว่า "ความเจ็บ" เป็นอย่างไร ที่ท่านบอกว่าไม่มีอยู่จริง มันเป็นอย่างไร

คำเตือนในการสังเกตความรู้สึกทางกายคือ เวลาผ่านความรู้สึกเจ็บปวดไปแล้ว ก็ให้เปลี่ยนท่านั่ง หากเป็น การฝึกในท่านั่ง ไม่อย่างนั้นจะเป็นอัมพาต เอา เพราะธรรมชาติของร่างกายมันก็ต้องการไหลเวียนพลังงานเป็นธรรมดา แต่ที่เราไม่รู้สึกเจ็บ หรืออาจรู้สึกเบาสบายด้วยซ้ำไป นั่นเพราะจิตเราเข้มแข็ง อยู่เหนือกาย แต่ธรรมชาติของร่างกายมันต้องได้รับการผ่อนคลายแม้เราจะไม่รู้สึ กอะไร อันนี้ต้องสังเกตให้ดี ฝึกต่อไปเรื่อย ๆ เราจะแยกออกได้ชัดเจนว่า อันไหนเป็นอาการของ "รูปกาย" ก็แก้ด้วยรูปกาย เช่น การเปลี่ยนท่านั่ง ท่ายืน เป็นต้น ส่วนอันไหนเป็นอาการของ "นามกาย" ก็แก้ด้วยนามกาย ซึ่งเราจะพูดถึงเรื่องนามกายในรายละเอียดในตอนต่อไป

บทที่ 12

ตัวตนภายนอกที่แท้จริง

การฝึกทำความรู้สึกตัวโดยการรู้ที่อาการกายเพียงอย่างเดียว ก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้การรับสัญญาณ "รูปกาย" ได้อย่างชัดเจนได้ ต่อไปเราจะพาไปสังเกตว่า สัญญาณ "รูปกาย" ที่เรารับรู้ได้ที่ว่า "รู้สึกตัวล้วน ๆ " เป็นรูปกายล้วน ๆ ว่ามันเป็นอย่างไร

ก่อนจะไปรู้จักกับ "รูปกายล้วน ๆ " ว่ามันเป็นอย่างไร เราจะไปดูก่อนว่าอะไรบัง "รูปกาย" ของเราไว้หรือมีคลื่นอะไรมาแทรก ทำไมจึงมองไม่เห็น ขอให้ลองสังเกตดูในความรู้สึกของเราเองดูว่า เรามีความรู้สึกว่าเราเป็น "นายสมชาย" หรือ "นางสาวสมหญิง " ไหม เรารู้สึกว่า ชื่อที่เขาตั้งให้เราเป็นเราไหม มันมีความรู้สึกว่าเป็นเราใช่ไหม เวลามีใครเอ่ยชื่อเรามันมีความรู้สึกว่าเป็นเราใช่ไหม ถ้ายังมีความรู้สึกอย่างนี้อยู่ ก็ยังไม่เห็น "รูปกาย" ล้วน หรือ "ความรู้สึกตัวล้วน ๆ" นอกจากนี้แล้วยังมีอะไรอีกไหมที่ปิดบังอีก

นอกจากความรู้สึกว่าชื่อที่เขาตั้งให้เป็นเราแล้ว ความรู้สึกที่บังรูปกายไม่ให้เราเห็นอีกได้แก่ความรู้สึกว่า ร่างกายนี้เป็นเรา เรามีความรู้สึกไหม นอกจากความรู้สึกว่าร่างกายนี้เป็นเราแล้ว เรายังมีความรู้สึกว่า งานที่

เราทำเป็นเราอีก เช่น เรามีความรู้สึกว่าเราเป็นผู้จัดการ รู้สึกว่าเราเป็นลูกน้อง รู้สึกว่าเป็นนักกฎหมาย นักบัญชี พนักงานต้อนรับ พนักงานบริการ เป็นครู เรารู้สึกไหม ลองสังเกตดู เราอยู่กับมันจนเคยชิน จนรู้สึกว่าเป็นเราจริง ๆ

นอกจากงานแล้ว สถานะทางสังคมเราก็มีความรู้สึกว่า "เป็นเรา" เคยสังเกตไหม มันจะมีความรู้สึกว่า เราเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นผู้ใหญ่ กำนัน สิ่งเหล่านี้ยิ่งจะบังรูปกายหนักเข้าไปอีก สิ่งเหล่านี้แหละที่จะบังไม่ให้เราเห็น "รูปกายล้วน ๆ " ทีนี้ก็ไปดูว่าอาการ "รู้สึกตัวล้วน ๆ" หรือเห็น "รูปกายล้วน ๆ" เป็นอย่างไร

นอกจากความรู้สึกว่าชื่อ การงาน บทบาทในสังคม "เป็นเรา" จนทำให้เรามองไม่เห็น "รูปกายเปล่า ๆ " "รูปกายว่าง ๆ " แล้ว ความรู้สึกว่า "เป็นของเรา" ยังมาบังให้เรามองไม่เห็นรูปกายแบบนั้นด้วย ความรู้สึกยึดในข้าวของเงินทอง บ้านเรือน สมบัติพัสถานทั้งหลายแหล่ รถยนต์ โทรศัพท์ เดี๋ยวนี้เขามีโทรศั พท์ฉลาดออกมาขายให้เรา โทรศัพท์ฉลาดขึ้นทุกแต่เรากลับโง่ลง เพราะติดจนวางไม่ลง ความรู้สึกว่า "เป็นของเรา " นี้ต้องตัดให้ได้ จึงจะเห็น "รูปกาย" ล้วน ๆ เปล่า ๆ ว่าง ๆ ได้

เวลาเราเห็นรูปกาย คือการรู้สึกถึงการตั้งอยู่ของรูปกายเปล่า ๆ โดยไม่มีความรู้สึกที่กล่าวมา ข้างต้นปนอยู่เลย เพราะจิตทิ้งความรู้สึกที่กล่าวมาข้างต้นเอง เพราะเห็นธรรมชาติล้วน ๆ ของรูปกายนี้ว่าเป็นเพียงรูป

กายเปล่า ๆ สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมา ไม่ว่าเป็นชื่อ ตำแหน่ง หรือหน้าที่ทางสังคม เป็นสิ่งที่มาทีหลังแล้วเกิดการหลงไปยึดติด ความรู้สึกนี้ต้องเป็นความรู้สึกที่เป็นเอง ไม่ใช่การคิดเอา จึงจะเรียกว่าเห็น "รูปกายล้วน ๆ" ส่วนความรู้สึกว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เปรียบเสมือนคลื่นแทรกที่ทำให้เรารับสัญญาณรูปกายได้ไม่ค่อยชัด

การรับสัญญาณรูปกายได้ล้วน ๆ โดยไม่มีคลื่นแทรก เกิดจากการที่เราฝึกทำความรู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ จนถึงจุ ดหนึ่ง จิตจะตื่นขึ้นมา แล้วเห็นความเป็นจริงตามธรรมชาติของรูปกาย จิตจะสลัดสิ่งที่ไม่ใช่ความจริงตามธรรมชาติทิ้ง จนเหลือแต่ธรรมชาติของรูปกายล้วน ๆ ไม่มีชื่อ ไม่มียศ ไม่มีตำแหน่ง ติดอยู่ในความรู้สึก ปรากฏการณ์เหล่านี้บางคนสามารถสัมผัสได้ในการทำความรู้สึกตัวโดยการเคลื่อนไหวในรูปแบบในวันที่ 5 หรือวันที่ 6 ถ้าทำถูก แต่ถ้าทำไม่ถูก ทั้งชีวิตก็สัมผัสไม่ได้

เรื่องการรับรู้สัญญาณรูปกายล้วน ๆ เอาไว้เท่านี้ก่อน เพราะยิ่งรู้มาก การปฏิบัติยิ่งน้อย รู้แบบนึกคิดเอา ไม่ช่วยสร้างความมหัศจรรย์กับชีวิตได้ เรื่องนี้ต้องปฏิบัติจึ งจะรู้ได้เอง เราจะรู้เองว่า ทำอย่างไรถึงเรียกว่าทำถูก ก็ต่อเมื่อเราลงมือทำ และสังเกตผลที่เกิดจากการปฏิบัติดังที่ได้แนะนำไปแล้ว ว่าถ้าทำแล้วโล่งโปร่งสบาย ก็แสดงว่าทำถูก ให้ทำต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องไปตั้งตารอว่า "เมื่อไหร่จะเห็นรูปกายอย่างที่อ่านมาจากหนังสื อ" เพราะยิ่งตั้งตารอจะยิ่งไม่เห็น เพราะความรู้สึกว่า "เราเป็นผู้

ปฏิบัติ" ยังมีอยู่ ต้องปฏิบัติแบบที่รู้สึกในใจว่าไม่เอา ไม่เป็นอะไรสักอย่างจริง ๆ ความมหัศจรรย์จึงจะเกิดขึ้น ต่อไปเราจะไปดูช่องทางการเชื่อมต่อรูปกายกับนามกายว่ามีการเชื่อมต่อกันอย่างไร เพื่อเ ตรียมความพร้อมสำหรับการรู้นามกายในอารมณ์ในบทต่อไป

ประตูทั้งหก : การเชื่อมต่อรูปกายกับนามกาย

ในการทำความเข้าใจการทำงานของรูปกาย เราต้องแยกให้ออกว่า "รูปกาย" ไม่ใช่ "ร่างกาย" แต่อาศัยอยู่ในร่างกาย และขอให้เราอย่าเอาไปปนกับการทำงานของ "ร่างกาย" ในที่นี้เรากำลังจะพูดถึงการทำงานของสิ่งที่อยู่ภายในที่เรียกว่า "รูปกาย" ความเป็นรูปกายเราคงจะพอสังเกตเป็นแล้วอย่างที่พูดกันไปแล้วก่อนหน้านี้ว่า อาการของรูปกายคือความรู้สึกถึงการประกอบกันเข้าเป็นแท่ง ๆ บางคนอาจรับรู้ได้ถึงความหน่วงเป็นก้อน ๆ บางคนที่เครื่องรับสัญญาณไว ก็จะรับรู้ได้ถึงความตื่นตัวในความรู้สึกหน่วงเป็นก้อน ๆ นั้นด้วย

"รูปกาย" โดยตัวของมันเอง มันเป็นเพียงแหล่งแสดงผลที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ สิ่งที่พอจะเปรียบเทียบได้ให้เห็นเป็นภาพได้แก่ "จอทีวี" จอทีวีมันก็แสดงภาพไปตามที่ได้รับสัญญาณภาพมา แต่จอที่วีไม่รู้ เรื่องราวของภาพที่แสดง "รูปกาย" ก็มีลักษณะคล้าย ๆ อย่างนั้น แต่ไม่เหมือนทีเดียว เพราะสิ่งที่รูปกายแสดงมันเป็นความรู้สึก อย่างที่เรากล่าวไปแล้ว

ก่อนหน้านี้ว่าได้แก่ความรู้สึกทางกาย เช่น เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง เป็นต้น หากจะพูดตามตำรา ท่านว่ามันมีถึง 28 อาการ โน่ น แต่ในที่เป็นการเขียนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ จึงหยิบมาเท่าที่จำเป็น เพื่อให้ปฏิบัติได้ง่าย จึงนำเสนอในจำนวน และภาษาที่ต่างออกไป

สิ่งที่จะมารับรู้ "ความรู้สึกทางกาย" ที่แสดงออกมาทาง "รูปกาย" คือ "นามกาย" ในที่นี้เราหลีกเลี่ยงไม่ใช้คำว่า "จิต" เพื่อป้องกัน ความสับสนเพราะแต่ละคนก็พยายามอธิบายไปต่าง ๆ นานา ภาษาที่ใช้ก็ต่างกัน หรือภาษาเหมือนกัน แต่คนฟังคนอ่านก็เข้าใจไปคนละทิศละทาง หากไม่มีประสบการณ์ด้วยตนเอง ก็ไม่สามารถฝ่ากำแพงภาษาไปด้วย ในที่นี้เราจะไปทำความรู้จักการทำงาน และวิธีการสังเกต "นามกาย" เพื่อหาประสบการณ์ตรงในบทต่อไป

อย่างที่กล่าวไปแล้วว่ารูปกายเป็นเพียงแหล่งแสดงผลเท่านั้น ถ้าไม่ได้รับสัญญาณใด ๆ มันก็เหมือนจอทีวีเปล่า ๆ ธรรมชาติได้สร้างช่องทางรับสัญญาณจากภายนอกไว้หกช่องทาง อันนี้เรารู้จักดีได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อรับรู้สัญญาณ แสง เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ความคิด ถึงตอนนี้ก็ต้องย้ำเตือนอีกครั้งว่า อย่าเอาไปปนกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์กายภาพ ชีวภาพที่เราเคยรู้มา ไม่เช่นนั้นจะเกิดความขัดแย้งในตัวเอง เพราะเรากำลังอธิบายตามหลักวิทยาศาสตร์จิตภาพ ซึ่งมีสอนใน

มหาวิทยาลัยเพียงไม่กี่แห่งในโลก เ ท่าที่ทราบก็มีสอนที่มหาวิทยาลัย “นาโรปะ” อยู่แห่งหนึ่ง เราไปดูกันต่อว่าช่องทางทั้งหกทำงานอย่างไร

แต่ก่อนที่จะไปถึงตรงนั้น ขอชี้แจงเพิ่มเติมอีกนิดหนึ่งว่า ประตูและสัญญาณทั้งหก ไม่ได้หมายถึงสิ่งที่เป็นก้อน ๆ ของอวัยวะเหล่านั้นแต่หมายถึงอาการรับรู้ของประตูรับสัญญาณได้แก่ การเห็นในกรณีของตา การได้ยินในกรณีของหู การลิ้มรสในกรณีของลิ้น การสัมผัสในกรณีของผิวหนัง การรู้สึกในกรณีของใจ เพื่อไม่ให้บางคนอาจจะเกิดความคิดแย้งขึ้นในใจว่า “ตารับรูปแล้วไม่เห็นมันส่งไปไปยังใจเลย รูปก็ตั้งโทนโท่อยู่ที่เดิม” ถ้าเป็นอย่างนี้ละก้อคุยกันไม่รู้เรื่องแน่นอน ท่องไว้ในใจว่า เรากำลังเรียนเรื่องวิทยาศาสตร์ทางจิต หรือวิทยาศาสตร์จิตภาพ ไม่ใช่วิทยาศาสตร์กายภาพ ชีวภาพที่เราคุ้นเคย เมื่อเข้าใจตรงกันแล้วก็เดินหน้าต่อได้

สำหรับสัญญาณภายนอกที่เข้ามาทางประตูทั้งหก จะเข้ามาในอาการของรูปกายห้าอาการ ได้แก่รูปกายของสี แสง เราสามารถนึกออกได้เพราะมันมีการประกอบกันเข้า ส่วนรูปกายของรส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็มีลักษณะเดียวกัน ยกเว้นอาการของอารมณ์ ที่จะเข้ามาทางอาการรับรู้ของใจจะไม่เข้ามาในอาการของรูปกาย แต่จะเข้ามาในอาการของ “นามกาย” แทน คือนึกไม่ออกว่ามัน มีอาการอย่างไร แต่รู้สึกได้ว่ามันมีอยู่ สำหรับรายละเอียดเราจะได้รู้ในบทที่สี่ต่อไป

ช่องทางทั้งหกนี้ ต่อไปเราจะเรียกว่า "ประตู" ทำหน้าที่รับ "สัญญาณรูปกาย" คือสัญญาณรูปที่จะไปปรากฏในรูปกายนั้น เราจะมาดูว่าสัญญาณแต่ละอย่างมีอาการอย่างไรบ้าง เริ่มด้วยการเห็น จะรับรู้อาการเป็นอาการของแสง ที่อาการออกมาเป็นสีต่าง ๆ ไล่จากแดงไปจนถึงม่วง อันนี้ไม่ต้องอธิบายเพราะนักวิทยาศาสตร์กายภาพได้พิสูจน์ให้เราเห็นแล้ว

ต่อมาก็การได้ยิน หูจะรับรู้อาการของเสียงที่แสดงออกมาเป็นเสียงสูง ๆ ต่ำ ช่วงการได้ยินของมนุษย์ก็มีเฉพาะของมนุษย์ อันนี้นักวิทยาศาสตร์ก็พิสูจน์แล้วเช่นกัน ส่วนอาการรับรู้ของจมูกก็รับรู้รูปของลมที่มีความตึงหย่อนต่างกันเท่านั้น สำหรับการลิ้มรส ซึ่งอาการของรสก็มีเพียงเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ขม เท่านั้น การลิ้มรสของลิ้นแต่ละจุดก็แตกต่างกันไป ซึ่งจะไม่ลงรายละเอียด เพราะมี คนพูดไว้มากแล้ว สุดท้ายการรับรู้อาการของรูปกาย ที่รับรู้ผ่านทางผิวหนังคือการสัมผัส อาการของการสัมผัสที่ผิวหนังรับรู้คืออาการอ่อนแข็งเท่านั้นเอง

ส่วนการรับรู้อาการความรู้สึกอื่น ๆ เกี่ยวกับช่องทางการรับรู้ทั้งห้านั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทีหลังจากการผสมสัญญาณโดยช่องทางที่หก เพราะช่องทางทั้งหกที่เราเรียกว่า "ประตู" นั้น นอกจากทำหน้าที่รับสัญญาณวัตถุภายนอกให้มาแสดงผลที่รูปกายแล้ว หนึ่งในประตูทั้งหกที่เรียกว่าใจ หรือ "ประตูที่หก" ยังทำหน้าที่อีกสองอย่างคือ การผสมสัญญาณที่แสดงออก

ทางรูปกาย แล้วแปลงสัญญาณทางรูปกายให้เป็นสัญญาณทางนามกาย เพื่อให้นามกายนำไปใช้ได้

หากจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพ ก็พอจะเปรียบได้กับ อาหารที่เรากินเข้าไปครั้งแรกเรากินเป็นของแข็ง ของเหลวเข้าไปเพื่อให้รู้สึกอิ่มท้อง บรรเทาความหิวของร่างกาย แต่สิ่งที่เข้าไปหล่อเลี้ยงชีวิต กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กต้องย่อยเพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายสามารถดูดซึมผ่านผนังลำไส้เพื่อนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงชีวิตต่อไป ใจก็หน้าที่คล้าย ๆ กับลำไส้เล็กอย่างนั้นแหละ แต่ก็ไม่เหมือนกันเสียทีเดียว เพราะใจรับความรู้สึก แต่ลำไส้เล็กรับวัตถุ คงจะเหมือนกันเสียทีเดียวคงไม่ได้

เจ้า “ประตูที่หก” นี่แหละสำคัญนัก ที่เราร่ายยาวมาถึงตอนนี้ ก็เพื่อให้เรารู้จักกับประตูที่หกนี้แหละ เราจะมอบพื้นที่หนึ่งบทเต็ม ๆ ในบทที่ 5 เพื่อทำความรู้จักสิ่งนี้อย่างละเอียดทุกแง่ทุกมุม เพราะที่เราต้องทำประการแรกเพื่อให้ภาระกิจการสร้างผลลัพธ์มหัศจรรย์ในชีวิต และการสร้างทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตัวของเราเอง ก็คือการจัดการกับประตูที่หกนี่แหละ ซึ่งเราก็ได้เริ่มทำไปแล้ว ในการดู “รูปกาย” ดังที่เราได้ฝึกสังเกตไปบ้างแล้ว

เพื่อให้เรามีความพร้อมมากขึ้นสำหรับภาระกิจการสร้างผลลัพธ์มหัศจรรย์ในชีวิต และการสร้างทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตัว ของเราเอง หลังจากเราได้รู้จักช่องทางหรือประตูที่รูปกายใช้สำหรับติดต่อกับรูปกายภายนอก

ร่างกายแล้ว เราจะมาเรียนรู้กันต่อว่า ประตูดังกล่าวจะช่วยให้รูปกาย เชื่อมโยงนามกายอย่างไร เพื่อเราจะได้สังเกตเป็น และนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องเมื่อถึงเวลาต้องสร้างผลลัพธ์มหัศจรร ย์ในชีวิต และการสร้างทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตัวของเราเองจริง ๆในภาคปฏิบัติ

ทางผ่านสู่นามกาย : การเชื่อมโยงรูปกายกับนามกาย

ก่อนที่จะเดินหน้าต่อไป เรามาทบทวนสิ่งที่เราได้เรียนรู้มาก่อน เพราะสิ่งที่เราเรียนรู้ช่วงนี้ เป็นความรู้ที่อาจจะหนักมากสำหรับบางคน ยิ่งคนที่พยายามใช้ความคิดเพื่อทำความเข้าใจยิ่งจะรู้สึกหนัก เพราะความรู้ที่เรากำลังพูดกันอยู่นี้ ไม่สามารถเข้าใจด้วยการคิดของสมอง แต่สามารถเข้าใจได้ด้วยการสัมผัสโดยตรง ทั้งทางกายและทางใจ ดังนั้นเรามาพักยกด้วยการทบทวนสิ่งที่ผ่านมาก่อน จะช่วยให้เราได้ผ่อนคลายลง เพื่ อ เตรียมพร้อมสำหรับการเรียนรู้สิ่งที่มีความหนักหน่วงขึ้นไปอีก

มาถึงตอนนี้ เราได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงในระดับที่ละเอียดที่ลึกเข้าไปอีก หลังจากที่เราได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงในระดับหยาบ ๆ ที่เรียกว่า ร่างกาย ความคิด และอารมณ์ในบทก่อนหน้านี้ ในบทนี้เราได้เรียนรู้ ตัวตนในระดับที่ละเอียดของร่างกาย ที่เรียกว่า "รูปกาย" ดังได้กล่าวไปแล้วว่าเป็นอาการที่รับรู้และนึกออกว่ามีอาการอย่างไร เช่นมีสีมีแสง มีเสียงสูง ๆ

ต่ำ ๆ มีกลิ่น มีรส มีอ่อน ๆ แข็ง ผ่านช่องทางการรับรู้หรือประตู ที่เป็นอาการรับรู้ของตา หู จมูก ลิ้น และกายตามลำดับ

ที่นี้ เราก็พร้อมแล้วที่จะไปทำความรู้จักกับความเชื่อมโยงของรูปกายกับนามกายว่าเป็นอย่างไร ดังที่เราได้กล่าวไปแล้วในตอนต้นว่า ในรูปกายมีช่องทางหรือประตูอยู่หกประตู ซึ่งทำหน้าที่รับสัญญาณภายนอกเพื่อมาแสดงเป็นสัญญาณรูปกายภายใน และเราก็รู้แล้วว่า รูปกาย เป็นเพียงแหล่งแสดงสัญญาณเฉย ๆ ซึ่งรูปกายไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า สัญญาณที่แสดงบนจอของรูปกายนั้นเป็นอะไร

ทันทีที่สัญญาณแสดงที่จอรูปกาย นามกายก็เข้ามารับรู้ทันทีขณะเดียวกัน ประตูใจก็หยิบไปเทียบเคียงกับข้อมูลเก่า พอเจอข้อมูลที่เข้ากันได้พอดี จึงส่งไปแสดงที่จอรูปกาย เพื่อให้นามกายไปรับรู้ จากนั้นประตูใจก็หยิบไปเทียบเคียงกับข้อมูลเก่าจากประสบการณ์ในอดีตว่ารูปกายนี้ผูกอารมณ์อะไรไว้ด้วย พอใจ ไม่พอใจ หรือเฉย ๆ

เมื่อสัญญาณถูกยกระดับจากอาการที่แสดงทางรูปกายไปเป็นความรู้สึกทางอารมณ์นี่แหละ กระบวนการฝังสัญญาณก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ อารมณ์นั้นจะตกลงไปฝังในนามกาย รอการหยิบมาใช้โดยประตูใจรอบใหม่ วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่รู้จักจบสิ้น ตราบใดที่ประตูใจยังทำงานอยู่ แต่เราอย่าเข้าใจผิดว่า กระบวนการเหล่านี้ค่อยเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ เหมือนการ

บรรยายด้วยตัวหนังสือ ในทางตรงกันข้าม กระบวนการทำงานนี้เกิดไวมาก บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำไป

ลองดูตัวอย่างนี้ประกอบจะได้เข้าใจมากขึ้น เมื่อแสงหนึ่งตกมากระทบตา การทำงานอย่างรวดเร็วของประตูใจโดยการเทียบกับข้อมูลเก่า ทำให้นามกายรับรู้ว่า แสงนั้นเป็นรูปของ "ไก่ทอด" ประตูใจหยิบรูปไก่ทอดไปเทียบเคียงกับข้อมูลเก่าอีก นามกายก็รับรู้ว่า ไก่ทอดมีรสอย่างไร มีกลิ่นอย่างไร เวลาเคี้ยวมีความอ่อนนุ่มอย่างไร การผสมสัญญาณของประตูใจจึงเกิดขึ้นเป็น "พอใจ" แล้วนามกายก็เข้ามารับรู้

หากความรู้สึกพอใจนี้ไม่ถูกดับ ก็จะถูกผสมสัญญาณไปเป็นการเคลื่อนไหวทางร่างกาย เพื่อหา "ไก่ทอด" มาตอบส นองความอยาก พอความอยากได้รับการตอบสนอง ความเพลิดเพลินในขณะกินไก่ทอดก็เกิดขึ้น เมื่อได้รับรส ดมกลิ่น สัมผัสทางปาก ความรู้สึกเหล่านี้จะถูกแปลงสัญญาณ ผสมสัญญาณ แล้วไปฝังสัญญาณไว้ในนามกาย เพื่อรอประตูใจหยิบมาใช้รอบใหม่ อย่างไม่สิ้นสุด ในกรณี เสียง กลิ่น รส สัม ผัส และอารมณ์ ความคิด ที่ผุดขึ้นมาจากความจำก็มีลักษณะการทำงานเช่นเดียวกัน

จากที่กล่าวมา เราจะเห็นว่า "รูปกาย" ด้วยตัวมันเอง เป็นเพียงแหล่งแสดงสัญญาณที่รับเข้ามาจากภายนอก ผ่านประตูตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเพื่อให้นามกายรับรู้ หลังจากนั้นจะเป็นการทำงานร่วมกั นไปมาระหว่างนามกายกับประตูใจ โดยประตูใจจะเป็นผู้ทำหน้าที่แปลงสัญญาณ

ผสมสัญญาณ และส่งสัญญาณ นามกายเป็นผู้รับรู้และรับสัญญาณนั้นมาฝังไว้ รอประตูใจหยิบมาใช้รอบใหม่

เราสามารถสังเกตการทำงานรูปกาย ประตูใจ และนามกาย ในขั้นเริ่มต้นให้ลองสังเกตอาการของรูปกายที่ผ่ านมาทางประตูทั้งหกก่อน โดยการฝึกรู้เฉย ๆ พอรู้ว่าเป็น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์หรือความคิดอะไร แล้วฝึกทิ้งอาการของรูปกายเหล่านั้นไป อาจใช้การทำใจเฉย ๆ ไม่คิดต่อ หรือเปลี่ยนไปรับรู้สิ่งอื่นแทน การฝึกแบบนี้จะมีประโยชน์เมื่อถึงบทที่ว่าด้วย "ทุกสิ่งทุกอ ย่างในชีวิตคุณลิขิตได้ " ฝึกไว้ให้เกิดความชำนาญเวลาเจอสัญญาณหนัก ๆ เราจะได้ไม่เป็นบ้าไปเสียก่อนที่จะพบกับความมหัศจรรย์ของชีวิต การฝึกขั้นต้นนี้ จะทำให้เราเข้มแข็งพอที่จะฝึกสังเกตความพอใจ ไม่พอใจได้

เมื่อเราสามารถเฉยกับความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ได้บ้างแล้ว เรา ก็สามารถฝึกปฏิบัติในขั้นสูงขึ้น คือการสังเกตความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ การฝึกสามารถทำได้โดยเมื่อรับรู้ว่าสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส หรือรู้อารมณ์ ว่าเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์อะไรแล้ว หากสังเกตไม่ทันก็แล้วไป เอาใหม่ เวลาพอใจก็ให้รู้ว่ าพอใจ ไม่พอใจก็รู้ว่าไม่พอใจ ไม่ต้องไปคิดต่อ สังเกตดูต่อไปว่า ความพอใจ ไม่พอใจ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างไร ตอนไหน ฝึกเท่านี้ก็พอ ค่อย ๆ ฝึก แล้วเราจะเริ่มมีความชำนาญ เครื่องตรวจรับสัญญาณจะเริ่มละเอียดขึ้น จนสามารถสังเกตอาการของรูป

กายที่ละเอียดยิ่งขึ้น ไปอีก จนสามารถสังเกตอาการของอารมณ์ที่เรียกว่า "นามกาย" ได้ ถึงขั้นนั้นเราก็พร้อมแล้วที่จะสร้างผลลัพธ์มหัศจรรย์ในชีวิต ซึ่งเราจะพูดถึงในบทต่อไป

โรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค : ผลจากการไม่รู้จักรูปกาย

แม้เราจะยังไม่รู้ว่า จะเกิดผลดีอย่างไร ถ้าเรารู้จักรูปกาย ดีแล้ว มีแต่บอกว่า มันเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เรานำไปสู่การสร้างผลลัพธ์มหัศจรรย์ในชีวิตเท่านั้นเอง ในที่นี้ต้องขอบอกว่า เรื่องผลดีขอให้ใจเย็น ๆ มันเกิดขึ้นแน่นอนขึ้นอยู่กับว่าเราจะทำได้หรือเปล่า แต่ที่อยากจะบอกในตอนนี้คือ ถ้าไม่รู้จักรูปกายแล้วจะเกิดอะไรขึ้น เผื่อว่าท่านทั้งหลายจะได้ตั้งใจฝึกหัดมากขึ้น

โรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคที่เราเคยได้ยินทั้งหลายนับตั้งแต่มะเร็ง เบาหวาน ความดัน ด้วน โรคหัวใจ หากไปดูสาเหตุลึก ๆ ล้วนมาจากการไม่ได้สังเกตอาการของรูปกายทั้งนั้น เพราะโรคเหล่านี้ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการใช้ชีวิตโดยเฉพาะการกิน รองลงมาคือการใช้ร่างกายอย่างไม่บันยะบันยัง ลองดูที่การกินจะเห็นได้ชัดว่า ถ้าไม่รู้จักสังเกตอาการของรูปกายจะทำให้เป็นโรคเหล่านี้ได้อย่างไร

คนเราเวลากิน ส่วนใหญ่จะกินเพราะความอยาก ไม่ได้กินเพราะความต้องการของร่างกาย ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกั บคนหาเช้ากินค่ำ เพราะคนเหล่านั้นโชคดีเพราะเขาไม่ค่อยเป็นโรคเหล่านั้นกันมากนัก ส่วนใหญ่คนที่มีรายได้พอที่จะซื้อน้ำอัดลมกิน ก็สามารถเป็นโรคพวกนี้ได้แล้ว เมื่อเรากินเพราะความอยาก ก็จะไม่สังเกตเห็นอาการของรูปกายที่แสดงออกมาทางท้องว่า ตึงแล้ว แน่นแล้ว พอแล้ว เมื่อยังอร่อยอยู่ ก็ยัดเข้าไปจนกลืนไม่ลง ถึงจะหยุด

ทำอย่างนี้บ่อย ๆ เข้าร่างกายก็ต้องขยายกระเพาะให้ใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับปริมาณที่เพิ่มขึ้นทุกวัน ๆ เพราะยิ่งกินยิ่งอยากมากขึ้น แล้วส่วนเกินจะเอาไว้ไหน ถ้าไม่ใช่ในรูปของไขมันสะสม เมื่อสะสมมาก อวัยวะก็ยิ่งเสื่อม ยิ่งต้องทำงานหนัก เมื่ออวัยวะเสื่อม โรคต่าง ๆ ที่กล่าวมา ก็จะเริ่มแสดงอาการ นี่เป็นคำอธิบายอย่างสั้น ๆ ว่า ทำไมถ้าเราไม่รู้จักสังเกตอาการของรูปกาย จึงจะนำมาซึ่งโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคทั้งหลาย เมื่อสังเกตอาการของรูปกายเป็นแล้ว ต่อไปก็จะได้สังเกตอาการของน ามกายเป็น จะได้ดับความอยากเป็น เพื่อเป็นการตัดไฟแต่ต้นลมของโรค

ปราสาทแห่งอารมณ์

ในบทนี้เราได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงภายนอกแล้วว่าคือ "รูปกาย" ไม่ใช่ร่างกายที่เป็นก้อน ๆ แท่ง ๆ นี้ ไม่เพียงแต่รู้จักเท่านั้น เรายังได้วิธี

ปฏิบัติต่อรูปกายด้วยโดยการเคลื่อนไหว เพื่อสังเกตอาการของรูปกาย เพื่อพัฒนารูปกายให้ตื่นตัว เป็นการเตรียมความพร้อมหนึ่งในสามขั้นตอนเพื่อนำไปใช้สำหรับการสร้างผลลัพธ์มหัศจรรย์ในชีวิต และการลิขิตทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตด้วยตัวของเราเอง ในบทต่อไปเตรียมความพร้อมในขั้นที่สอง คือ อารมณ์ ที่เราได้แย้มไปบ้าง แล้วว่า "นามกาย" เป็นตัวตนที่แท้จริงภายในของเรา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะขาดเสียไม่ได้ในชีวิตของเราเช่นกันกับ "รูปกาย" นามกายจะเป็นอย่างไร ขอเชิญท่านทั้งหลายติดตามได้ในบทต่อไป

ภาค 4

นามกายในอารมณ์

ในภาคสามเราได้พูดถึง "รูปกาย" แล้วว่า คืออาการต่าง ๆ ที่รับรู้ได้ในร่างกาย ที่เราเรียกว่า "รูปกาย" เพราะลักษณะที่เรารับรู้มันมีเพียงอาการตั้งอยู่ที่เป็นเพียง แบบ หรือ ฟอร์ม (form) ให้รับรู้เฉย ๆ ไม่มีอาการตั้งอยู่ของอารมณ์หรือความรู้สึก ที่ได้แก่อาการหนัก ๆ หน่วง ๆ ในใจให้รับรู้ ลองเปรียบเทียบเวลาเห็นต้นไม่ กับเวลารู้สึกโกรธดูแล้วจะเห็นได้ชัดถึงความแตกต่าง ถ้าเราลองทบทวนดูชีวิตที่ผ่านมา ก่อนที่จะได้เรียนรู้เรื่องนี้จะเห็นว่า เราแยกไม่ออกเลยว่าสิ่งที่เรารับรู้อันไหนเป็นความคิด ซึ่งก็คือ "รูปกาย" ที่เราพูดถึงในบทที่แล้ว และสิ่งไหนเป็นอารมณ์หรือความรู้สึก ซึ่งก็คือ "นามกาย" ที่เราได้เกริ่นไปบ้างแล้วในบทก่อน และกำลังจะลงในรายละเอียดในบทนี้

เรากล่าวไปก่อนหน้านี้ว่า นามกายคืออารมณ์ ซึ่งถูกต้องหากดูเผิน ๆ ก็ดูเหมือนกับว่าสองสิ่งนี้เป็นอันเดียวกัน เช่นเดียวกับในกรณีของร่างกายกับรูปกาย แต่ถ้าสังเกตอย่างละเอียดก็จะเห็นเหมือนกับกรณีของร่างกายกับรูปกาย คือ นามกายไม่ใช่อารมณ์เสียทีเดียวแต่เป็นอาการที่ตั้งอยู่ในอารมณ์อีกทีหนึ่ง แต่นามกายจะสังเกตได้ยากกว่าเพราะมีความละเอียดมากกว่า

ตรงนี้ภาษาอาจจะสื่อได้ไม่ตรงนัก เพราะคำพูดเป็นภาษาของ "รูปกาย" อย่างหนึ่ง เวลาจะใช้สื่อถึงนามกายย่อมสื่อได้ไม่ทั้งหมด ขอให้เราใช้ภาษาของ "นามกาย" คือความรู้สึกเข้าช่วย จะทำให้เข้าใจได้ดีขึ้น

ถ้าจะแยกกล่าวไปทีละคำ ระหว่าง "นาม" กับ "กาย" ก็อาจกล่าวได้ว่า นาม คือความรู้สึก กาย คืออาการที่ตั้งอยู่ ที่ว่า "นามกาย" ไม่ใช่อารมณ์ เพราะอารมณ์ได้ยกระดับไปเป็น "รูปกาย" แล้ว ถ้าจะว่ากันโดยละเอียด เราลองสังเกตดูก็ได้ เวลารู้สึกโกรธที่คุกกรุ่นอยู่ข้างใน ในระดับที่เรารับรู้เฉย ๆ อันนี้ยังเป็นนามกายอยู่เพราะเรารับรู้แต่เพียงว่ามีอาการตั้งอยู่ของความโกรธเท่านั้นยังไม่แสดงออกมาเป็นรูปความโกรธ แต่พอแสดงอารมณ์โกรธออกมาทางน้ำเสียง และใบหน้า มันจะชัดเจนจนเป็นรูปเลยใช่ไหม นั่นแหละในที่นี้จึงกล่าวว่า นามกายอยู่ในอารมณ์อีกทีหนึ่ง

ต่อไปเราจะลงในรายละเอียดว่า นามกายพอจะจัดกลุ่มได้กี่ประเภท มีอะไรบ้าง การทำงานของนามกายเป็นอย่างไร เวลาจะสังเกตนามกายมีวิธีการสังเกตอย่างไร และนามกายเชื่อมโยงกับตัวตนระดับอื่น ๆ อย่างไร แต่ก่อนที่จะลงไปในรายละเอียดทั้งหมดที่กล่าวมา เราจะมาดูว่า มุมมองของวิทยาศาสตร์แบบเก่าและวิทยาศาสตร์แบบใหม่ ที่มีต่อเรื่องนี้เป็นอย่างไร แล้วเราจึงจะต่อด้วย มุมมองของวิทยาศาสตร์ทางจิต ซึ่งเป็นมุมมองที่เราจะใช้อธิบายเรื่อง "นามกายในอารมณ์" โปรดติดตามได้ตามลำดับดังนี้คือ:

- นามกายในวิทยาศาสตร์กายภาพ
- นามกายในวิทยาศาสตร์จิตภาพ
- การรู้จักตัวตนระดับอารมณ์
- ตัวตนภายในที่แท้จริง

บทที่ 13

นามกายในวิทยาศาสตร์กายภาพ

วิทยาศาสตร์เก่า ไม่ได้หมายความว่าวิทยาศาสตร์เมื่อร้ อยกว่าปีที่แล้ว แต่หมายถึงวิทยาศาสตร์ที่มีการปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้แหละ แต่มีมุมมองและการปฏิบัติแบบวิทยาศาสตร์เมื่อร้อยกว่าปีที่แล้วโน่น เกี่ยวกับเรื่องชีวิต วิทยาศาสตร์เก่ามองร่างกายว่าเป็นเครื่องจักรที่หัดคิดเท่านั้น ซึ่งเราได้พูดถึงแล้วในบทก่อนหน้านี้ มุมม องต่อจิตซึ่งเป็นอีกภาคหนึ่งของชีวิต ไม่ได้รับการยอมรับจากวิทยาศาสตร์แบบเก่าเลยว่ามีอยู่ด้วยซ้ำไป วัตถุ หรือร่างกายเท่านั้นเป็นเพียงสิ่งที่มีอยู่จริงในมุมมองของวิทยาศาสตร์เก่า

ภาคที่ไม่ใช่ร่างกายของมนุษย์ที่ปัจจุบันนี้รู้จักในชื่อว่า "จิต" ได้รับการยอมรับว่ ามีอยู่ในมุมมองของวิทยาศาสตร์เมื่อไม่นานมานี้เอง ก่อนหน้าศตวรรษที่ 20 เรื่องจิตไม่ได้รับการยอมรับว่าเป็นวิทยาศาสตร์ แต่การศึกษาเรื่องจิตของนักวิทยาศาสตร์ในปลายศตวรรษที่ 19 ก็ยังเป็นการศึกษาแบบกลไกอยู่มาก โดยการสมมติให้แยกกันเป็นส่วน ๆ แล้วใช้กลไกเรื่องเพศมาอธิบายการทำงานของจิต ซึ่งจะแสดงออกมาให้สังเกตได้ทางพฤติกรรม พอเข้าสู่ช่วงต้นศตวรรษที่ 20 การศึกษาแบบนี้ก็หมดความนิยมไป

อย่างไรก็ตาม การศึกษาจิตในต้นศตวรรษที่ 20 ก็ยังห่างไกลจิตอยู่มาก เพราะวิทยาศาสตร์ต้องมองหาสิ่งที่วัดได้อันใหม่มาศึกษา สิ่งนั้นคือพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอก เมื่อได้รับการกระตุ้นโดยสิ่งเร้าภายนอก และการวางเงื่อนไข โดยใช้การทดลองในสุนัขและหนู แต่การศึกษาแบบนี้ดูเหมือนว่าจะอธิบายจิตมนุษย์ได้น้อยมาก เพราะการศึกษาจิตจาก พฤติกรรม ดูเหมือนว่า ยิ่งศึกษายิ่งซับซ้อน ข้อค้นพบจากการเฝ้าสังเกตพฤติกรรม ของมนุษย์จากมุมมองของวิทยาศาสตร์แบบกลไก ยิ่งห่างไกลจากความจริงของจิตของจิตมากเข้าไปอีก

ด้วยมุมมองของวิทยาศาสตร์แบบเก่าที่เป็นแบบเหตุผลกลไก ที่มีความเชื่อพื้นฐานว่า ทุกสรรพสิ่งแน่นอน คงที่ ไม่มีความเกี่ยวข้องกัน ทำให้การศึกษาจิตในยุคแรกถูกหลอกอยู่นาน เพราะความเป็นจริงที่วิทยาศาสตร์เก่ายังค้นไม่พบคือ ทุกสรรพสิ่งมีความเชื่อมโยงกัน และปรับตัวเองให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา เช่นเวลาคนป่วยกินยาก็จะปรับตัวให้ดีขึ้นเพื่อเอาใจหมอ พนักงานที่ถูกเฝ้าสังเกตโดยนักวิจัย จะทำงานให้ดีขึ้นเพราะรู้ว่าตัวเองมีความสำคัญ เราสังเกตดูเราเองก็ได้ เวลามีคนสำคัญมาดูเรา เราจะรู้สึกดี แต่ความจริงนี้ยังไม่เปิดเผยแก่วิทยาศาสตร์เก่า กลไกการแสดงออกทางพฤติกรรมจึงได้รับความสนใจที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการศึกษาจิตน้อยลง เครื่องมือตรวจจับสัญญาณไฟฟ้าได้รับการพัฒนาขึ้น

การศึกษาจิตในระยะต่อมา ได้เปลี่ยนจากการศึกษาพฤติกรรม มาสังเกตสิ่งที่อยู่ลึกเข้าไปกว่าสิ่งที่แสดงออกทางพฤติกรรม คือการศึกษาความรู้สึกทางกาย เพื่อศึกษาจิตของมนุษย์ เมื่อนักวิทยาศาสตร์มีเครื่องมือตรวจจับการทำงานของสมอง เราอาจจะเคยได้ยินคำว่า “อีอีจี” (EEG ย่อมาจากคำว่า Electroencephalography) ก็ขอให้เข้าใจว่ามันคือเครื่องมือที่ว่านี้ การศึกษาในยุคสมองนี้ ทำโดยการกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก ตั้งแต่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเจ็บ ทางกาย การทำให้รู้สึกรัก ทำให้รู้สึกโกรธ เป็นต้น แล้วนักวิทยาศาสตร์ก็ไปอ่านค่าที่ได้จากเครื่องตรวจจับสัญญ าณไฟฟ้าที่เกิดขึ้นในสมอง ในยุคนี้มนุษย์มั่นใจมากขึ้น จนประกาศว่า “จิตคือสมอง”

อย่างไรก็ตามการประกาศว่า “จิตคือสมอง” ก็ไม่เต็มปากเต็มคำนักเมื่อ “โครงการจิตโลก ” ที่เริ่มขึ้นเมื่อปี 1992 (Global Consciousness Project) ของมหาวิทยาลัยพริ้นตัน (Princeton Univeristy) สหรัฐอเมริกา ได้ตั้งเครื่องตรวจจับคลื่นความรู้สึกของคนไว้ทั่วโลกที่เรียกว่า “อีจีจี” (EGG ย่อมาจากคำว่า Electrogaiagram) แล้วส่งประมวลผลที่มหาวิทยาลัย กราฟของเครื่องประมวลผลพุ่งขึ้นอย่างผิดปกติ เมื่อวันที่ 11 กันยายน 2001 ซึ่งเป็นวันที่ตึกเวิลด์เทรดเซ็นเตอร์ถูกโจมตี เครื่องเซ็นเซอร์สามารถตรวจจับความรู้สึกได้ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เชื่อมต่อกับสมองของมนุษย์โดยตรง โครงการวิจัยนี้ได้ทำให้คำประกาศว่า “สมองคือจิต” ค่อย ๆ เบาลง ซึ่งเป็นการยอมรับกลาย ๆ ว่า “สมองไม่ใช่ทั้งหมดของจิต”

การตรวจจับคลื่นไฟฟ้าในสมองก็ยังมี ใช้อยู่ทุกวันนี้ และมีความก้าวหน้าไปมากทั้งในการศึกษาตัวสมองเอง และการตีความคลื่นสมองเพื่อทำความเข้าใจการทำงานของจิต แต่ก็ยังไม่พอที่จะยืนยันได้ทั้งหมดว่าจิตคือสมอง เพราะยิ่งศึกษายิ่งพบว่าสมองในส่วนต่าง ๆ เป็นที่ตั้งของจิตที่ตื้นลึกแตกต่างกันไป การศึกษาสมองจึงบอกได้เพียงว่ามันคือส่วนหนึ่งของจิต เหมือนกับก้อนแม่เหล็กเป็นส่วนหนึ่งของสนามแม่เหล็ก เพราะรอบ ๆ ก้อนแม่เหล็กเราสามารถตรวจจับสนามแม่เหล็กได้ เราสามารถรู้ว่ามีสนามแม่เหล็กรอบ ๆ ก้อนแม่เหล็กเมื่อเราเอาลวดเล็ก ๆ เข้าไปใกล้ ๆ ก้อนแม่เหล็ก เราจะสังเกตเห็นการดึงดูด

ในกรณีของจิต นักวิทยาศาสตร์รู้สึกประหลาดใจที่มนุษย์สามารถสื่อถึงกันได้โดยไม่ได้ผ่านการรับรู้ของสมอง ความพยายามศึกษาจิตของนักวิทยาศาสตร์ที่ต้องการศึกษาเชิงประจักษ์จึงได้มาถึงการศึกษาดินแดนใหม่ของจิตที่เรียกว่า “อารมณ์ ” เครื่องมือในการสังเกตยังเป็น เครื่องตรวจจับสัญญาณไฟฟ้าเช่นกัน แต่แทนที่จะตรวจจับคลื่นไฟฟ้าในสมองคราวนี้นักวิทยาศาสตร์เปลี่ยนมาตรวจจับเคลื่อนไฟฟ้าในสารเคมีที่หลั่งออกมาจากสมองเวลามนุษย์แสดงอารมณ์ หรือความรู้สึกทางใจออกมาแทน

สารที่หลั่งออกมาจากปลายประสาทในสมอง และต่อมไร้ท่อของร่างกายที่ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบแตกต่างกันไปตามภาวะอารมณ์ที่มนุษย์

แสดงออกในขณะนั้น เช่นเซโรโทนิน จะหลั่งเมื่อคนเราความรู้สึกพอใจ สารโดปามีน จะหลั่งเมื่อร่างกายคนเราตื่นตัว กระฉับกระเฉง สมาธิดี สารอะดรีนาลีนจะหลั่งเมื่อคนเรามีอาการตกใจหรือตื่นเต้น และเอนโดรฟินส์ จะหลั่งเมื่อเวลาเรามีความสุขจากการทำกิจกรรม หรือการงาน เป็นต้น การค้นพบใหม่นี้แทนที่จะทำให้นักวิทยาศาสตร์รู้จักจิตมากขึ้น ในทางตรงกันยิ่งกลับไปยืนยันความเชื่อดั้งเดิมของวิทยาศาสตร์แบบกลไกว่า "จิตไม่มีอยู่" การค้นพบรอบนี้จึงยืนยันแต่เพียงว่า "จิตเป็นเพียงปฏิกิริ ยาทางเคมีในสมอง" เท่านั้น

อย่างไรก็ตามไรก็ตาม นักวิทยาศาสตร์ที่เชี่ยวชาญเรื่อง "ต่อมไร้ท่อในสมอง" อย่างนายแพทย์ดีปัค โปชรา ได้ออกมาสรุปว่า "ยิ่งเรารู้เรื่องสมองมากขึ้นเท่าไหร่ เรายิ่งรู้จักจิตน้อยลงเท่านั้น" นายแพทย์โชปรา จึงเปลี่ยนมุมมองในการศึกษาจิตใจ โ ดยใช้มุมมองจากวิทยาศาสตร์ใหม่ที่เรียกว่า "ควันตัมฟิสิกส์ " ผลจากการเปลี่ยนวิธีการศึกษาทำให้นายแพทย์โชปรามีความเข้าใจเรื่องจิตดีขึ้น สิ่งที่ยืนยันว่านายแพทย์โชปรารู้จักจิตดีขึ้น คือคนไข้จำนวนมากที่มารักษากับนายแพทย์โชปรา นอกจากจะหายจากโรคที่รักษาไม่หายด้วยกา รแพทย์แบบกลไกแล้ว คุณภาพชีวิตยังดีขึ้นด้วย

นอกจากผลลัพธ์จากการปฏิบัติทางการแพทย์ที่เป็นรูปธรรมแล้ว สิ่งที่ยืนยันได้อีกว่ามุมมองของวิทยาศาสตร์เก่าต่อจิตไม่ถูกต้อง ได้แก่

งานวิจัยของด็อกเตอร์รูเพิร์ด เชลดเร็คที่ใช้เวลาหลายปีในการทดลองเพื่อทดสอบสมมติฐานของวิท ยาศาสตร์แบบกลไก 10 ข้อ ได้แก่ 1) ธรรมชาติเป็นเครื่องจักร 2) ผลรวมของพลังงานและสสารคงที่ 3) กฎธรรมชาติไม่เปลี่ยน 4) วัตถุไม่สามารถรับรู้ 5) ธรรมชาติไร้จุดมุ่งหมาย 6) ชีวิตเป็นเพียงวัตถุ 7) ความจำทั้งหมดถูกเก็บในสมอง 8) จิตอยู่ในสมอง 9) ปรากฏการณ์ทางจิตเป็นเพียงมายาภาพ 10) การรักษาแบบกลไกเป็นสิ่งเดียวที่ได้ผล

จากการทดลองของ ดร.เชลดเร็ค ยืนยันว่าข้อสมมติฐานดังกล่าวเป็นเพียง ความเข้าใจผิดที่มาจากระบบความเชื่อแบบงมงาย (Dogmatic) ของวิทยาศาสตร์ที่มีมาตั้งแต่ต้น หลักฐานจากการทดลองของ ดร .เชลดเร็ค ได้ลบล้างความเชื่ อดังกล่าวเพราะไม่เป็นความจริงเลยสักข้อเมื่อนำไปพิสูจน์ด้วยการทดลองทางวิทยาศาสตร์ ผลงานวิจัยของท่านถูกนำมาตีพิมพ์ในหนังสือชื่อ “ความเข้าใจผิดของวิทยาศาสตร์ : การรู้สึกถึงจิตวิญญาณแห่งการค้นหาความจริง ” (Science Delusion : Feeling the Spirit of Enquiry) เมื่อปี 2012 ในประเทศอังกฤษ ส่วนในสหรัฐอเมริกา ถูกตีพิมพ์ในชื่อ “ปลดปล่อยวิทยาศาสตร์ให้เป็นอิสระ : 10 หนทางสู่การค้นพบครั้งใหม่” (Science Set Free : 10 Paths to New Discovery) ในปีเดียวกันแต่วางตลาดก่อนสามเดือน

พอกล่าวมาถึงตอนนี้ เราพอจะนึกออกหรือยังว่า ทำไมกา รศึกษาเรื่องจิตของวิทยาศาสตร์แบบเก่า ที่มีมุมมองแบบกลไก และแยกส่วนตาม

ความเข้าใจผิด 10 ประการที่ ดร .เชลดเร็ค ได้ลบล้างไปแล้วนั้น ไม่ไปถึงไหน สาเหตุที่เราพอจะสรุปได้ว่าทำไมมุมมองของวิทยาศาสตร์เก่าไม่ช่วยให้เราเข้าใจจิตมากขึ้น เมื่อกล่าวมาถึงตอนนี้ นอกจากความเ ข้าใจผิด หรือ "ความหลงผิด" 10 ประการที่กล่าวไปแล้ว วิทยาศาสตร์เก่ายังใช้เครื่องมือผิดอีกด้วย วิทยาศาสตร์ทางจิตที่เราได้เรียนรู้ในที่นี้บอกเราว่า เครื่องมือที่จะใช้สังเกตจิตได้ต้องเป็นจิตเท่านั้น เห็นหรือยังว่า วิทยาศาสตร์ทางจิตของเรามีจุดร่วมเดียวกันกับวิท ยาศาสตร์ใหม่ แต่จุดต่างจะเป็นอย่างไร เราจะนำเสนอ หลังจากที่ได้พูดถึง มุมมองของวิทยาศาสตร์ใหม่ต่อจิต ว่าเป็นอย่างไร ดังจะนำเสนอเป็นลำดับต่อไป

บทที่ 14

นามกายในวิทยาศาสตร์จิตภาพ

วิทยาศาสตร์ใหม่เริ่มไม่เห็นด้วยกับวิทยาศาสตร์เก่าที่ว่า วัตถุคือสิ่งที่ มีอยู่จริงเพียงอย่างเดียว จักรวาลต้องต้องมีอะไรที่มากไปกว่าวัตถุที่สัมผัสได้ ความเชื่อใหม่นี้ทำให้นักวิทยาศาสตร์เริ่มเสนอแนวเพื่อนำไปสู่การค้นหาสิ่งที่นอกเหนือวัตถุที่อยู่ในจักรวาล ในตอนเริ่มต้นแนวคิดคิดเรื่อง “สนาม” (Fields) ได้ถูกนำมาใช้ โดยเชื่อว่าในที่ ว่างมันน่าจะมีสนามซึ่งเป็นสถานที่อยู่ของอะไรสักอย่างที่จะนำไปสู่การก่อรูปของวัตถุ

หลังจากนั้น แนวคิดเรื่อง “ที่ว่าง” ที่เรียกว่า “อีเธอร์” (Ether) ก็ได้รับการนำเสนอสู่การพูดคุยในหมู่นักวิทยาศาสตร์หัวก้าวหน้า โดยแนวคิดนี้เสนอว่า ที่ว่างที่เราเห็นในอากาศ มั นไม่ได้ว่างเปล่า แต่มันมีสิ่งที่เรียกว่า “อีเธอร์” ซึ่งเป็นตัวนำสัญญาณต่าง ๆ ให้เชื่อมถึงกันได้ แต่แนวคิดนี้อยู่ได้ไม่นาน ก็หมดความนิยมไป

ความเชื่อที่ว่าจักรวาลต้องมีอะไรมากกว่าวัตถุยังไม่หมดไป แนวความคิดใหม่ ๆ เริ่มหลั่งไหลเข้าสู่วงการวิทยาศาสตร์ใหม่ หลั งจากแนวคิดเรื่อง “อีเธอร์” ก็ไปเป็น “คว๊าก” ซึ่งยิ่งค้นก็ยิ่งพบอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่การศึกษาอนุภาคที่เล็กกว่าอะตอมยังดำเนินต่อไป ยิ่งค้นก็ยิ่งพบ เท่าที่

ติดตามการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ที่ศูนย์วิจัยนิวเคลียร์แห่งยุโรป (CERN) ตอนนี้ดูเหมือนจะมีการค้นพบอนุภ าคที่เล็กลงไปอีกมากมาย แต่นั่นก็ยัง ไม่ใช่อนุภาคตั้งต้นของจักรวาล

นักวิทยาศาสตร์อีกฝ่ายหนึ่งก็เชื่อว่า หากสามารถรวมทฤษฎีแรง โน้มถ่วงของนิวตันเข้ากับทฤษฎีสัมพันธภาพของไอนสไตน์เข้าด้วยกัน ก็จะสามารถไขความลับจักรวาลได้ ทฤษฎีต่าง ๆ จึงถูกเสนอ แล้วก็ถูกล้มไป นับตั้งแต่ "ทฤษฎีปึกแผ่น" (Unified Theory) มาเป็น ทฤษฎีแห่งสรรพสิ่ง (Theory of Everything) ที่ยังมีนักวิทยาศาสตร์พัฒนาต่ออยู่เพื่อพยายามรวมแรงทั้งสี่ในจักรวาลเข้าด้วยกันแต่ก็ยังไม่สำเร็จ ทฤษฎีการสั่น (String Theory) ที่ได้รับการพัฒนาเป็นทฤษฎีการสั่นสากล (Super String Theory) ในปัจจุบัน และดูเหมือนว่าทฤษฎีสุดท้ายนี้จะยืนยันว่าสภาพตั้งต้นของจักรวาลไม่ใช่ความว่างที่ว่างเปล่า แต่เป็นความว่างที่มีการรับรู้โดยการสั่นอยู่ตลอดเวลาและพร้อมที่จะเปลี่ยนสภาพเป็นอะไรก็ได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ซึ่งสภาพแวดล้อมที่ว่านั้นก็คือ "ผู้สังเกต" นั่นเอง ในควันตัมฟิสิกส์บอกว่า ทุกสรรพสิ่งล้วนเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน ซึ่งก็หมายความว่า ทุกสรรพสิ่งเป็นทั้ง "ผู้สังเกต" และ "ผู้ถูกสังเกต" ในเวลาเดียวกัน สภาวะรับรู้โดยการสั่นนี่เอง ทำให้นักวิทยาลงความเห็นว่า "จักรวาลคือสภาวะรับรู้" ซึ่งเป็นสภา วะรับรู้อันเดียวกันกับจิตมนุษย์นี่เอง การค้นพบ "ทฤษฎีการสั่นสากล" ดูเหมือนว่าเราจะได้คำตอบแล้วว่า "จักรวารมีจิตหรือไม่"

นอกจากนี้ยังมีการทดลองอีกด้านหนึ่งที่สอดคล้องกับเรื่องสภาวะการรับรู้ของจักรวาลคือ นักวิทยาศาสตร์ทดลองเอาอนุภาคเดียวกันมาแต่แยกกันอยู่คนละแห่งพบว่า เวลาเกิดอะไรกับอนุภาคหนึ่ง อนุภาคที่อยู่อีกที่หนึ่งจะรับรู้ได้ เช่นเวลาเปลี่ยนสถานะให้อนุภาคที่อยู่ที่หนึ่ง อีกอนุภาคหนึ่งก็จะเปลี่ยนตามปรากฏการณ์นี้นักวิทยาศาสตร์เรียกว่า “การทำงานของคลื่น” (Wave Functions) การค้นพบนี้ทำให้นักวิทยาศาสตร์ยิ่งมีค วามเชื่อมั่นว่ามีสิ่งที่เป็นสภาวะรับรู้ที่เรียกว่า “จิต” อยู่ในจักรวาลนี้ด้วยนอกเหนือจากวัตถุ ร่างกาย อันนี้ไม่นับการทดลองในมนุษย์และสัตว์ ซึ่งได้ผลที่ชัดเจนมาก่อนหน้านี้อยู่แล้ว

ความเชื่อเรื่องการมีอยู่ของจิตนี้ ยิ่งได้รับการยืนยันอย่างหนักแน่นขึ้น เมื่อนักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า จิตของผู้สังเกตเป็นสิ่งที่กำหนดความจริงที่ผู้สังเกตต้องการเห็น กล่าวคือถ้านักวิทยาศาสตร์เอาเครื่องมือตรวจจับอนุภาคไปตรวจจับสิ่งหนึ่งก็จะได้อนุภาค แต่ถ้าเอาเครื่องมือตรวจจับพลังงาน ไปตรวจจับสิ่งเดียวกันนี้ ก็จะเห็นเป็นพลังงานเช่นเดีย วกัน การค้นพบนี้ทำให้นักวิทยาศาสตร์ใหม่นำไปสู่ข้อสรุปเป็นกฎข้อที่สองของควันตัมฟิสิกส์ว่า “โลกและจักรวาลมีอยู่เพราะมนุษย์ไปสังเกตมัน”

กฎข้อนี้บอกอะไรแก่เรา กฎข้อนี้บอกว่า ไม่มีความเป็นจริงที่เป็นอิสระจากการรับรู้ของจิต ความเป็นจริงที่เรารับรู้เป็นผลของปฏิสั มพันธ์ระหว่างมนุษย์และจักรวาล นั่นหมายความว่า จักรวาลก็คือจิตในส่วนขยาย

ในขณะเดียวกัน จิตมนุษย์ก็คือจักรวาลในขนาดย่อ คำอุปมาของวิทยาศาสตร์ใหม่ในเรื่องจิตนี้ได้แก่ "ในหยดน้ำค้างมีจักรวาล " หยดน้ำค้างเปรียบเสมือนจิตของมนุษย์ ที่สามารถสะท้อนภาพของจักรวาลได้ แ ม้จะมีขนาดเท่าหัวเข็มหมุด

มุมมองต่อจิตของวิทยาศาสตร์ใหม่ยังพัฒนาต่อไปว่า จิตคือสภาพที่เกิดขึ้นใหม่ (Emergence) จากการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวัตถุสองชนิดขึ้นไป ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเรามองต้นไม้ สิ่งที่เกิดขึ้นใหม่คือ "ความหมายของต้นไม้ " ที่ไม่ใช่ตัวต้นไม้ และ ไม่ใช่ตัวเราที่มองเห็นต้นไม้ แต่เป็นความหมายที่จิตของมนุษย์และจิตของต้นไม้ร่วมกันสร้างขึ้น สิ่งทีเกิดขึ้นใหม่นี้ไม่ได้สูญหายไปไหน แต่จะเข้าไปรวมกับจิตจักรวาล (Morphorgenetic Field) เพื่อรอการรับรู้ต่อไป อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

สำหรับความ "กังขา" ต่อแนวคิดของ นักปรัชญา "จิตนิยมสุดซอย" จากฝ่าย "วัตถุนิยมสุดซอย " ที่บอกว่า "ทุกสรรพสิ่งเกิดจากจิต " ก็ได้รับความกระจ่างเมื่อนักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า ความคิดสร้างอนุภาคชนิดหนึ่งขึ้นมาที่ชื่อว่า "นูโรเปปไทด์ " (Neuropeptide) ที่สามารถส่งผลต่ออนุภาคอื่น ๆ ในจักรวาลได้ จากการท ดลองของนักชีววิทยาพบว่า "นูโรเปปไทด์" คือโมเลกุลโปรตีนที่ถูกสร้างขึ้นจากความคิด นี่เป็นคำอธิบายว่า ทำไมเวลาเราเครียดจึงนำไปสู่การสร้างเซลล์มะเร็งได้ การค้นพบนี้จึงยืนยันได้ว่า "จิตมีผลต่อวัตถุ" และในขณะเดียวกัน "วัตถุก็มีผลต่อจิต " ด้วย

ซึ่งเราได้กล่าวไปแล้วก่อนหน้านี้เรื่องสารที่หลั่งออกมาจากปลายประสาทในสมองมีผลต่ออารมณ์ของคน และอารมณ์ก็มีผลต่อการหลั่งสารนั้นด้วย การค้นพบใหม่นี้จึงเป็นชัยชนะของทั้งฝ่าย “วัตถุนิยม” และ “จิตนิยม” ด้วย แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่า “แต่ละฝ่ายจะยอมทิ้งความเชื่อเก่าแล้วมาอยู่ร่วมกันอย่างสันติกับความรู้ใหม่นี้หรือไม่”

สุดท้าย สิ่งที่ดูเหมือนจะสอดคล้องต้องกันที่สุดระหว่างจักรวาลและจิตมนุษย์ก็คือ การค้นพบสสารมืด (Dark Matter) ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แต่มองไม่เห็น ที่นักวิทยาศาสตร์รู้ว่ามีอยู่เพราะตรวจจับได้ว่ามีแรงโน้มถ่วงมหาศาลเต็มไปหมดในจักร วาล แต่ไม่มีอนุภาคให้ตรวจจับ และเจ้าสสารมืดนี้มีจำนวนมหาศาลเมื่อเทียบกับสสารที่แสดงตัวออกมาเป็นอนุภาคคิดเป็นสัดส่วนถึง 95% ของมวลของจักรวาลทั้งหมด และเจ้าสสารมืดที่ค้นพบก็มีอิทธิพลต่อจักรวาลเกือบทั้งหมดเท่าสัดส่วนที่มันมี เราคุ้นเคยกับตัวเลขนี้ไหม ที่ได้กล่าวไปแล้วเรื่องมนุษย์ถูกควบคุมโดยจิตใต้สำนึกถึง 95% ซึ่งเป็นตัวเลขที่ตรงกันอย่างเหลือเชื่อ นี่คงจะพออธิบายได้ว่า ทำไมอำนาจที่ควบคุมสังคมส่วนใหญ่ในสังคมจึงเป็น “อำนาจมืด ” ไม่แน่หากเรามีการศึกษาอาจพบว่าอำนาจมืดในสังคมอาจได้จำนวน 95% เหมือนกับสสารมืด และจิตใต้สำนึกของมนุษย์ก็ได้

มาถึงทุกวันนี้ ความสงสัยเรื่องการมีอยู่ของจิต ได้รับการแก้ความสงสัยจนไม่มีเหลืออยู่แล้วในหัวใจของนักวิทยาศาสตร์ใหม่ แต่

นักวิทยาศาสตร์ที่มีมุมมองแบบเก่า ก็ยังเห็นความเป็นจริงแบบเก่า เพราะยังมองจากจุดยืนเก่าก็ต้องเห็นภาพเก่าเป็นธรรมดา จ ากการค้นพบมากมายที่นักวิทยาศาสตร์ใหม่ค้นพบมากขึ้นทุกวัน ๆ ยิ่งทำให้วิทยาศาสตร์ใหม่สามารถยืนยันได้อย่างเต็มปากเต็มคำว่า "ยุคนี้เป็นยุคที่วิทยาศาสตร์กับจิตวิญญาณมาบรรจบกัน" จักรวาลคือจิตขนาดใหญ่ที่สุด รองลงมาคือ กาแล็กซี่ โลก มนุษยชาติ มนุษย์ และเซลล์ ตามลำดั บ แต่ละระดับเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายถึงกันหมด เราอาจจะเคยได้ยินคำกล่าวว่า "เด็ดดอกไม้ สะเทือนถึงดวงดาว" ซึ่งเป็นคำกล่าวที่กวีพยายามบอกความเป็นจริงดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ามุมมองเรื่องจิตของวิทยาศาสตร์ใหม่จะเปิดกว้าง และนำความเข้าใจอันลึกซึ้งเรื่องจิตมาสู่ สังคมมนุษย์ แต่ต้องยอมรับว่า วิธีการทำความเข้าใจจิตตามมุมมองของควันตัมฟิสิกส์ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะรากฐานของวิทยาศาสตร์คือการใช้ความคิด เวลาจะทำให้คนเข้าใจจิตซึ่งเป็นภาคความรู้สึก จึงเป็นไปได้ยากมาก เราคงจะเคยเห็นนักวิทยาศาสตร์โต้เถียงกัน หรือพยายามอธิบายให้นักวิทยาศาสตร์ที่มีมุมมองแบบเก่าซึ่งใช้เหตุผลแบบกลไกเป็นหลักในการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจเรื่องจิตจึงเหมือนกับว่า พยายามใส่เท่าไหร่ หรือพยายามอธิบายเท่าไหร่ก็ไม่เข้าไปในใจผู้ฟังได้เลย นั่นเพราะคนที่อยู่แต่กับความคิด เขานึกไม่ออกหรอกว่าความรู้สึกมันมีรูปร่างอย่างไร นึกให้ตายก็นึกไม่ออก เพราะมันไม่มีรูปร่างแต่มันเป็นความรู้สึกที่มีอยู่จริง ตรงนี้เองที่นักวิทยาศาสตร์ใหม่พลาดวิทยาศาสตร์ทางจิตจึงเข้ามาเติมเต็มวิทยาศาสตร์ใหม่ในจุดนี้

นอกจากความ "ผิดพลาด" เรื่องการใช้ความคิดไปอธิบายความรู้สึกให้ผู้ที่ไม่เคยสัมผัสความรู้เข้าใจ ซึ่งไม่มีทางเป็นไปได้แล้ว ความผิดพลาดอีกประการหนึ่งที่วิทยาศาสตร์ใหม่พยายามทำแต่ไม่สำเร็จคือ การพยายามเข้าถึงจิตโดยใช้ความคิดก็ไม่สามารถทำได้เช่นกัน จากความพยายามของไอนสไตน์ที่พยายามเข้าถึงดินแดนแห่งจิตล้วน ๆ ที่เขาเรียกว่ า "ที่ซึ่งเวลาและสถานที่ (Space-Time) รวมกันเป็นหนึ่งเดียว" โดยการคิดทางคณิตศาสตร์ขั้นสูง เหมือนที่เขาเคยทำสำเร็จมาแล้วในการคิดหาวิธีเปลี่ยนจากสสารเป็นพลังงาน และเปลี่ยนพลังงานให้เป็นสสารที่เรียกว่าทฤษฎีสัมพันธภาพเมื่อต้นศตวรรษที่ 20

ไอนสไตน์ทุ่มเวลาช่วงสุดท้ายของชีวิตเพื่อเข้าถึงดินแดนดังกล่าวถึงแม้ยังไม่สำเร็จ แต่เขาก็ไม่เลิกล้มความตั้งใจ กลุ่มเพื่อนนักวิทยาศาสตร์ด้วยกันมองว่าไอนสไตน์ "เปี๊ยนไป๋" บางคนเลิกคบไปเลย เขาตายไปโดยมีกระดาษที่เขียนสูตรทางคณิตศาสตร์กำแน่นอยู่ในมือ เป็นที่น่าเสียดายว่าเป็นเพียงเพ ราะวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ไอนสไตน์ไม่สามารถเข้าถึงดินแดนที่มีอยู่จริงได้ แต่วิทยาศาสตร์ทางจิตที่เรากำลังจะกล่าวถึง สามารถพาเราไปถึงดินแดนนั้นแน่นอน เพราะเป็นการเล่าจากประสบการณ์ตรงของผู้ที่เคยได้สัมผัสมาแล้ว วิทยาศาสตร์ทางจิตมีมุมมองและวิธีการต่อเรื่องนี้อย่างไร ขอเชิญท่านทั้งหลายติดตามได้ ดังจะนำเสนอในตอนต่อไป

นามกายในอารมณ์ : วิทยาศาสตร์จิตภาพมองนามกาย

ที่ผ่านมาเราได้รู้จักจิตแบบกลไกของวิทยาศาสตร์เก่าแล้วว่า ไม่ใช่จิต เป็นแต่เพียงความคิดเรื่องจิต ต่อมาวิทยาศาสตร์ใหม่ก็บอกว่า จิต เป็นสภาวะพื้นฐานของธรรม ชาติทุกสิ่งตั้งแต่อนุภาคเล็กสุด ไปจนถึง จักรวาลอันหาที่สุดไม่ได้ นั่นก็หมายความว่า ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต มีสภาวะรับรู้ที่เป็นอันเดียวกัน วิทยาศาสตร์ใหม่บอกว่าสิ่งที่เป็นสภาวะรู้ ไม่ใช่วัตถุหรือสสาร มันจึงคำนวณไม่ได้หรือคิดไม่ได้ คือมันจะไม่มีอดี ต อนาคตในสภาวะรับรู้นั้น สภาวะรับรู้นี้จะตั้งอยู่แต่ในปัจจุบันเท่านั้น สภาวะรับรู้และแสดงออกมาในปัจจุบันนั้น ในวิทยาศาสตร์ทางจิตเรา เรียกว่า "อารมณ์ " ซึ่งในตัวอารมณ์แต่ละอารมณ์มันก็มีอาการของมัน แตกต่างกันไป อาการของอารมณ์นั่นแหละคือ "นามกาย" ที่เราได้เกริ่น ไป บ้างแล้วในบทก่อนหน้านี้

สำหรับสภาวะรับรู้ดังกล่าวนั้น ภาษาที่นักวิทยาศาสตร์ใหม่ใช้ สื่อสารกันในภาษาอังกฤษคือคำว่า "คอนเชียสเนส " (Consciousness) ซึ่ง หมายความว่า "ความรู้สึกทางใจในปัจจุบันขณะ" มีคำที่ยืมมาจากภาษาบาลี เพื่อใช้สื่อถึงสภาวะนี้ได้แก่คำว่า "สติ" ภาษาสันสกฤตใช้คำว่า "ศรติ" ใน ที่นี้เราใช้คำว่า "นามกาย" เหตุที่วิทยาศาสตร์อธิบายสภาวะนี้ให้ผู้อื่นเข้าใจ ไม่ได้ เพราะใช้ความคิดไปอธิบายความรู้สึก และเหตุที่วิทยาศาสตร์ใหม่ไม่ สามารถหาวิธีการเข้าถึงสภาวะดังกล่าวได้ เพราะใช้วิธีการทางความคิดใน

การเข้าถึงความรู้สึกอีกเช่นกัน แต่วิทยาศาสตร์ทางจิตที่เรากำลังจะนำเสนอต่อไปนี้ เราจะใช้ความรู้สึกไปสัมผัสกับความรู้ ซึ่งแม้จะไม่มีเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์มาวัดได้ แต่เราก็สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง

สาเหตุอีกประการหนึ่งที่คนทั่วไปไม่สามรถรับรู้ได้ถึงสภาวะที่วิทยาศาสตร์ใหม่พยายามสื่อสารก็เนื่องจากว่า สิ่งที่วิทยาศาสตร์ใหม่กำลังพูดถึงที่เรียกว่า "คอนเชียสเนส" นั้น มีความละเอียดมาก หากคนที่ "เครื่องตรวจรับความรู้สึก" หรือ "จิต" ไม่ละเอียดพอ จะรู้สึกถึงสิ่งนั้นไม่ได้ แต่ถ้าคนที่ผ่านการฝึกฝนมาแล้ว หรือ "จิตตื่น" แล้ว จะสามารถรู้ สึกได้ทันที ว่าสิ่งที่กำลังพูดถึงนั้นมีสภาวะเป็นอย่างไร และไม่ต้องใช้ภาษามาอธิบายให้เสียเวลา ผู้พูดและผู้ฟังที่ "จิตตื่น" แล้ว สามารถสื่อถึงกันได้โดยไม่ต้องใช้ภาษา เรื่องนี้เราได้ทราบแล้วว่าเป็นจริง กรณีของอนุภาคชนิดเดียวกันสามารถสื่อถึงกันได้แม้อยู่ห่างไ กลกัน ที่เรากล่าวไปแล้วตอนต้น ดังนั้นในที่เราจะเริ่มจากสิ่งที่ง่าย ๆ ก่อน เริ่มจากการทำความรู้จักนามกายก่อน ตามด้วยการทำงานของมัน วิธีสังเกตนามกายหรือฝึกรับรู้นามกาย และสุดท้ายการเชื่อมโยงของนามกายกับรูปกาย

บทที่ 15

การรู้จักตัวตนระดับอารมณ์

ที่ผ่านมา ราได้ฝึกรับรู้ความรู้สึกที่รับรู้ได้ง่าย ๆ แล้วได้แก่การรับรู้ความรู้สึกทางร่างกายที่เป็นก้อน ๆ แท่ง ๆ และต่อมาเราก็ได้ฝึกการรับรู้อาการของร่างกายที่เราเรียกว่า "รูปกาย" ในบทนี้เราจะได้ฝึกรับรู้สิ่งที่ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งเราได้เกริ่นไปก่อนหน้านี้แล้วว่า อาการเบื้องต้นของ "นามกาย" ได้แก่ "พอใจ ไม่พอใจ" ซึ่งเป็นอารมณ์ระดับหยาบ ๆ ที่สังเกตได้ง่าย เพราะเป็นอาการที่เรียกว่า "ฝ่ายหนัก" ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งที่เป็นอาการของนามกายที่มีความละเอียดยิ่งกว่าเราเรียกว่า "ฝ่ายเบา" เราจะมาดูว่าอาการของนามกายทั้งฝ่ายหนักและฝ่ายเบาเป็นอย่างไรบ้าง

อาการฝ่ายหนักและฝ่ายเบา เป็นอาการเดียวกันกับแรงทั้งสี่ที่นักวิทยาศาสตร์กายภาพที่เรียกว่า "นักฟิสิกส์" รู้จักดี แต่นักฟิสิกส์รู้สึกไม่ได้ เพราะใช้เครื่องมือทางความคิดเป็นอุปกรณ์ในการศึกษา แต่ถ้าหากนักฟิสิกส์เหล่านั้นอยากจะลองเริ่มมาสั มผัสแรงเหล่านั้นโดยการใช้ "ความรู้สึก" แทนการใช้ความคิด อาจเริ่มต้นโดยการสังเกต "แรงโน้มถ่วง" ในร่างกายของเราโดยการใช้ "ความรู้สึก" ไปสังเกตอาการโคลง ๆ ไหว ๆ ของร่างกายซึ่งเราได้กล่าวไปแล้วก่อนหน้านี้ ก็จะเห็นว่า นั่นแหละคือ "แรง

โน้มถ่วง ” ที่เรารู้สึกได้ โดยไม่ต้องไปใช้ภาษาทางความคิดที่เรียกว่า “คณิตศาสตร์” มาอธิบาย

แรงต่อมาที่สังเกตได้จากร่างกายของเราคือ “แรงแม่เหล็กไฟฟ้า ” ซึ่งก็คืออาการของ “รูปกาย” ที่เรากล่าวไปแล้วก่อนหน้านี้ อาการของรูปกายนี้มันเป็นอาการของ “แรงแม่เหล็กไฟฟ้า” ในร่างกายของเราจริง ๆ ลองสังเกตดูให้ดี ความรู้สึกที่สังเกตได้จากแรงโน้มถ่วง และแรงแม่เหล็กไฟฟ้า ยังมีภาษามาอธิบายได้อยู่ ไม่ว่าจะเป็นภาษาพูด หรือภาษาทางคณิตศาสตร์ แต่อีกสองแรงที่เหลือคือ “แรงนิวเคลียร์แบบอ่อน ” และ “แรงนิวเคลียร์แบบเข้ม” ไม่เป็นเช่นนั้น

แรงที่สามได้แก่ “แรงนิวเคลีย ร์แบบอ่อน” สังเกตจาก “รูปกาย” ไม่ได้แล้ว เพราะเป็นความรู้สึกที่ละเอียดยิ่งกว่าอาการของ “รูปกาย” หลายเท่า แต่เราสามารถรู้สึกได้ถึงแรงนิวเคลียร์แบบอ่อนได้จากอาการของ “นามกาย” โดยสังเกตได้จากอาการของนามกายระดับหยาบ ๆ มีความพอใจ ไม่พอใจ ที่เราเรียกว่า อาการฝ่ายหนัก

สุดท้าย “แรงนิวเคลียร์แบบเข้ม ” ซึ่งนักฟิสิกส์ใช้เลข 1 แทนค่าสัมประสิทธิ์ของแรงนิวเคลียร์แบบเข้ม ค่าประสิทธิภาพของแรงชนิดนี้มีค่า 1 ก็หมายความว่ามีประสิทธิภาพเต็มร้อย อันนี้ภาษาความคิด ถ้าภาษาความรู้สึกมันก็คือ สมดุล เป็นหนึ่งเดียว ความรู้สึกทีจะรับรู้ ได้ของแรงนิวเคลียร์แบบเข้มนี้ จะมีอยู่ในอาการของ “นามกาย ” ที่ละเอียดตั้งแต่

"ความรู้สึกล้วน ๆ " ที่นักควันตัมฟิสิกส์เรียกว่า "คอนเชียสเนส " และเราเรียกว่า "ความรู้สึกตัว " หรือ "สติ" ซึ่งในที่นี้เราจัดอยู่ในกลุ่มอาการของนามกาย "ฝ่ายเบา" ซึ่งอาการของความรู้สึ กตัวแบบสติ จะเบาน้อยสุด และจะเบายิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ เมื่อสั่งสมความรู้สึกตัวมากขึ้น ๆ ยิ่งเบามาก นี่คือเหตุผลว่า ทำไมเวลานักควันตัมฟิสิกส์ไปพูดเรื่อง "คอนเชียสเนส " ให้นักวิทยาศาสตร์แบบเก่าฟังจึงรับรู้ไม่ได้ นั่นเป็นเพราะเครื่องรับความถี่ไม่ถึง เพราะเป็นสภาวะที่ละเอียดมาก

เมื่อความละเอียดของความรู้สึกตัวมากขึ้น อาการก็จะยิ่งเบามากขึ้นตามไปด้วย ความละเอียดในการรับรู้ก็จะยิ่งต้องละเอียดมากขึ้นเรื่อย ค่าสัมประสิทธิ์ของความสามารถในการรับรู้ของเราจึงต้องเท่ากับ 1 คือเท่ากับความละเอียดของความรู้สึกตัวในขณะนั้น สภ าวะความสมดุล หรือความเป็นหนึ่งเดียว จึงจะเกิดขึ้น อาการของความรู้สึกทางนามกายทั้งฝ่ายหนักฝ่ายเบานี้ เราจะสังเกตเห็นว่า มันสามารถรับรู้ได้ แต่ไม่มีภาษาที่จะมาอธิบายตรง ๆ ได้ จึงมักจะมีแต่ภาษาของ "กวี" เท่านั้นที่สามารถอธิบายให้ผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์สัมผัสด้วยตัวเองได้ฟัง ซึ่งก็เป็นการเปรียบเทียบกับสิ่งภายนอกที่สามารถเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส และสัมผัสได้ นี่คงจะเป็นคำอธิบายสำหรับที่เพียงพอ สำหรบการเริ่มต้นไปทำความรู้จักอาการของ "นามกาย" ซึ่งเราจัดกลุ่มไว้เป็นสามกลุ่ม คือฝ่ายหนัก ฝ่ายเบา และฝ่ายไม่รู้ที่เราบอกว่า "รู้ได้แต่ไม่มีภาษาอธิบาย" เรามาเริ่มจากอาการฝ่ายหนักก่อน

ดีก็หนัก ชั่วก็หนัก : อาการของฝ่ายหนัก อารมณ์ของคน

ในตอนก่อนหน้านี้เราได้กล่าวถึงอารมณ์ของคนไปแล้วว่า มีอารมณ์ของอะไรบ้าง ไล่ตั้งแต่อารมณ์ดี ๆ ที่เราเรียกว่า "เทวดา" ไปจนถึงอารมณ์ที่หนัก ที่สุดที่เราเรียกว่า "สัตว์นรก" มาถึงตอนนี้เราจะพาไปทำความรู้จักในระดับที่ลึกเข้าไปอีก คือไปสังเกตอาการของอารมณ์เหล่านั้นว่ามีอาการอย่างไร และจะรู้ได้อย่างไร เราเริ่มจากอารมณ์ฝ่ายดีก่อน อารมณ์ฝ่ายดีตามสามัญสำนึกของเรามันน่าจะไม่หนักนะ แต่ในที่นี้เราบอกว่า "หนัก" เรามาดูกันต่อไปว่าทำไมความรู้สึกดีจึง "หนัก"

เรามาสังเกตที่ความรู้สึกพอใจก่อน เวลาเรารู้สึกพอใจมันรู้สึกอย่างไรเราเคยสังเกตไหม ถ้าในใจตอนนี้มันรู้สึกเฉย ๆ เราลองนึกถึงเวลาที่เราได้กินอาหารถูกปากดู มันรู้สึกใจฟู ๆ ใช่ไหม ฟูที่ไหน ลองสังเกตดูหน้าอกข้างซ้ายดู รู้สึกอย่างไรบ้าง หน้าอกข้างซ้ายมีอาการพองจริง ๆ ลองสังเกตดูให้ดี แล้วลองเปรียบเทียบกับความรู้สึกก่อนหน้านี้ คือตอนที่มันยังรู้สึกเฉย ๆ อยู่ดูว่า อันไหนในใจมั่นโล่งกว่ากัน ตอนมันเฉย ๆ มันจะเบากว่าตอนดีใจ เป็นอย่างนั้นหรือเปล่า

หากจำความรู้สึกนั้น ไม่ได้ ก็ลองไปเริ่มใหม่ดู โดยเริ่มจากเวลาไหนที่รู้สึกเฉย ๆ ให้ลองสังเกตที่หน้าอกข้างซ้าย จำความรู้สึกนั้นไว้ แล้วไปนึกถึงประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความพอใจ แล้วสังเกตความรู้สึกดูอีก

ครั้ง หากยังรู้สึกไม่ได้ แสดงว่า เครื่องรับเราความถี่ไม่ถึง ถ้าภาษานักวิทยาศาสต ร์ก็ต้องบอกว่า ความเข้มของแรงอยู่แค่ระดับแรงโน้มถ่วงหรือแรงแม่เหล็กไฟฟ้า เท่านั้น ถ้าเป็นอย่างนี้ต้องไปเพิ่มความถี่หรือเพิ่มความเข้มของแรงโดยการไปสังเกตอาการของร่างกายก่อน แล้วค่อยกลับมาสังเกตอาการของความพอใจใหม่

อาการพอใจในเบื้องต้น อาจสังเกตยากสักหน่อยสำ หรับผู้เริ่มต้นและถึงแม้รู้สึกได้ถึงความพอใจ แต่อาจจะยังไม่รู้สึกว่าหนัก เพราะความดีใจจะบังไว้เสียหมด เพราะอาการที่ใจพอง ๆ อาจจะไม่รู้สึกว่าหนักก็ได้ แต่อาการที่พัฒนาไปจากอาการพอใจ จะแสดงความรู้สึกหนักที่หน้าอกข้างซ้ายได้ชัดเจนขึ้นเมื่อความพอใจ พัฒนาไปเปื น "ความอยาก " ซึ่งคนส่วนใหญ่จะไปทันที่ความอยาก แล้วความพอใจที่ได้สมอยากรอบแรกจะเริ่มมีความหนักที่ชัดเจนขึ้น เราเคยสังเกตไหมว่า เวลาเราชุดใหม่ เราจะพอใจ แต่เวลาใส่ไปไม่กี่วัน เราจะรู้สึกไม่พอใจ นั่นเป็นเพราะจิตเริ่มชินกับชุดนั้นอะไรที่เราเคยชินจะไม่ทำให้เกิ ดความพอใจ เราจะมีความอยากที่มากขึ้นเรื่อย ๆ ลองสังเกต

ตัวอย่างหนึ่งจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนเมื่อยี่สิบปีที่แล้วตอนนั้นอายุ 20 ปีเศษ ไปเห็นรถรุ่นเก๋งสปอร์ตสองประตูรุ่นหนึ่งแล้วเกิดความพอใจในรูปทรง แล้วเกิดความอยากได้ ตอนนั้นไม่รู้เรื่องหรอกว่าหนักอกหนักใจเป็นอย่างไร ยิ่งเห็นบ่อยยิ่งพอใจมาก ยิ่งพอใจมากยิ่งอยาก

ได้มากขึ้นทุกครั้งที่เห็น ผ่านไปเป็นเดือน ความอยากก็ไม่ได้รับการตอบสนอง พอมาเห็นอีกครั้ง รู้สึกได้เลยว่า เหมือนมีอะไรมีเสียบที่หน้าอกข้างซ้าย เจ็บปวด ทรมานมาก และมันรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ ท่านเคยมีประสบการณ์อย่างนี้หรือเปล่า หรือลองสังเกตเหตุการณ์ในปัจจุบันก็ได้ เวลาเห็นอะไรสวย ๆ งาม ๆ ได้ยินเสียงเพราะ ๆ ได้ดมกลิ่นหอม ๆ ได้ลิ้มรสอร่อย ๆ ได้สัมผัสนุ่มนวล มีความคิดดี ๆ ผุดขึ้นในใจ ลองสังเกตดูว่า มีความรู้สึกพอใจ เกิดขึ้นหรือเปล่า

ความอยากที่เริ่มต้นจาก ความพอใจ หากเราสังเกตดูในชีวิตของเราก็จะพบว่า มีอยู่สามกลุ่มคือ 1) อยากได้ 2) อยากมีอยากเป็น และ 3) ไม่อยากได้ไม่อยากมีไม่อยากเป็น ซึ่งกลุ่มแรกเป็นความอยากในวัตถุ ส่วนกลุ่มสองและสามเป็นความอยากทั้งวัตถุและไม่ใช่วัตถุ ลองสังเกตดูชีวิตที่ผ่านมาว่าเรามีความอยากในสามกลุ่มนี้ใช่ไหม

ความอยากได้ คืออยากได้มาบริโภคใช้สอยที่เกินกว่าความจำเป็นพื้นฐานของร่างกาย เช่นอยากกินอาหารอร่อย อยากได้เสื้อผ้าสวย ๆ เป็นต้น เวลาได้กินของอร่อย เวลาได้เสื้อผ้าสวย ๆ มาใส่ เราเคยสังเกตไหมว่ามันมีความหนักอกหนักใจตามมา เช่นเวลาได้กินของ อร่อยแล้ว ก็อยากกินอีก ความหนักจะเริ่มจากตรงนี้แหละ เวลาได้เสื้อผ้าสวย ๆ มาใส่แล้ว ความกลัวว่ามันจะสกปรก จะเสียหาย ก็จะตามมา เห็นไหมว่ามันเริ่มหนักแล้ว

ส่วนความอยากมี คืออยากได้มาเก็บสะสมไว้ ทั้งที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ของมันจริง ๆ เลย เช่น อยากได้วัตถุเครื่อ งแก้วมาประดับบ้าน อยากได้วัตถุมงคล สำหรับความอยากเป็น คืออยากเป็นสิ่งที่สังคมสร้างขึ้น เช่น เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นกำนัน เป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นข้าราชการ ทหาร ตำรวจ เป็นตัวแทนประชาชน จนไปถึงเป็นผู้นำประชาชน มันเป็นความอยากที่ไม่มีวันสิ้นสุด เราเคยสังเกตดูความอยา กของเราไหมว่า เวลาได้มาแล้ว มันจะอยากยิ่ง ๆ ขึ้นไป เราคงจะเคยได้ยินข้ออ้างของความอยากว่า "จะได้ทัดเทียมชาวบ้านชาวเมืองเขา " แล้วเวลาเราได้มี ได้เป็นแล้ว ความหนักจะเกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องดี แต่ว่าสิ่งเหล่านี้ยิ่งมีมาก ยิ่งเป็นมาก ยิ่งเป็นภาระของชีวิตมาก เราเคยสงเกตไหม นี่แหละที่บอกว่า "ดีก็หนัก" หละ

หากความอยากของเราเริ่มเข้ามาถึงขั้น "อยากมี อยากเป็น " แล้วมันเป็นอาการที่ส่งสัญญาณบอกว่า "นามกาย" เราเริ่มมีปัญหา เพราะนามกายกำลังแสวงหาที่พึ่งใหม่ เพราะเมื่อนามกายมีประสบการณ์ในการ "เสพ" รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ จนหมดสิ้นทุกอย่างแล้ว ความพอใจในการเสพสิ่งเหล่านั้นก็น้อยลงทุกครั้งที่เสพ ความพอใจในสิ่งที่มีที่เป็นก็เริ่มลดน้อยลง ความอยากระดับที่สามคือ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็นก็จะเกิดขึ้น

ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น คืออยากในความไ ม่อยาก หรือความเบื่อนั่นเอง ซึ่งเป็นความอยากที่หนักที่สุด เพราะไม่รู้ว่าจะ

ดับได้อย่างไร คนในโลกส่วนใหญ่กำลังอยู่ในความอยากกลุ่มนี้เยอะมาก เราจะเห็นว่า เวลามีอะไรออกมาใหม่ ๆ ที่จะทำให้คนหายเบื่อได้ สิ่งนั้นจะได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว แต่สักพักก็จะหายไป นี่ เป็นเครื่องยืนยันได้อย่างชัดเจนว่า คนในโลกกำลังแบกความหนักของความอยากระดับที่สามอยู่ ทั้งหมดนี้เริ่มต้นจากความพอใจ

อาการหนักของความรู้สึกพอใจ จะยิ่งชัดเจนมากยิ่งขึ้น เมื่อมีความรู้สึกพอใจที่มาก เราคงเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า "ดีใจแทบตาย" มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เวลาเราดีใจมากจนสุดขีด ก็อาจนำไปสู่อาการหัวใจวายได้ โดยเฉพาะคนที่หัวใจไม่แข็งแรง ดังเราได้กล่าวไปแล้วในตอนต้นว่า ความรู้สึกดี ถ้ามีแต่พอดีก็เป็นประโยชน์ ถ้าไม่มีเลยก็เป็นโทษ เช่นเดียวกับที่มีมากเกินไป ในตอนนี้เราได้รู้จักวิธีการสังเกต ในตอนต่อไป เราจะมีวิธีปฏิบัติต่อความรู้สึกพอใจที่มากเกินไป และต่อความพอใจที่น้อยเกินไป ว่าทำอย่างไรจึงจะอยู่ในจุดที่เป็นประโยชน์กับชีวิตของเรามากที่สุด

ที่กล่าวไปแล้วเป็นเรื่องของความหนักของอาการรู้สึกดี ที่มีจุดเริ่มต้นมาจากความพอใจ เมื่อพอใจก็อยากได้ อาการอยากได้จะเป็นความ หนักที่สังเกตได้ง่ายขึ้น ถ้าความอยากได้รับการตอบสนอง ความพอใจก็จะมากขึ้น แต่การตอบสนองความอยาก จะดับความอยากได้เพียงชั่วคราว แล้วก็จะอยากใหม่ คราวนี้ ความอยากจะหนักขึ้นเรื่อย ๆ และได้รับการตอบสนองขึ้นเรื่อย ๆ สุดท้ายก็จะไม่มีอะไรดับความอยากได้ ไม่

มีอะไรที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจได้ จุดนี้เองที่คนจะเปลี่ยนไปพึ่งสารกระตุ้นให้เกิดความพอใจ ใหม่ ๆ ก็ใช้ไม่มาก ต่อไปก็มากขึ้น ๆ สุดท้ายเราก็จะได้ยินข่าวว่า "ตายเพราะใช้ยาเกินขนาด" นี่คือเส้นทางชีวิตของคนที่พอใจ เกิดความอยาก และสามารถตอบสนองความอยากได้ตลอด ลำดับของความหนักทาง "นามกาย" ก็จะมีอาการอย่างที่ได้นำเสนอไป ถ้าความอยากไม่ได้รับการตอบสนองหละ ความรู้สึกดี ก็จะเปลี่ยนไปเป็น "ความรู้สึกชั่ว" ซึ่งเป็นความหนักที่ชัดเจนอีกขั้นหนึ่ง เราจะไปสังเกตดูกันต่อไป

ความรู้สึกชั่ว หรือความรู้สึกไม่ดี เกิดได้สองจุด คือ หนึ่ง ณ จุด สัมผัสเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายรับสัมผัส และใจรู้ความคิดและอารมณ์ แล้วเกิดความไม่พอใจ และสอง คือ เมื่อพอใจแล้วเกิดความอยาก แต่ความอยากไม่รับการตอบสนอง ก็จะเกิดความไม่พอใจเช่นกัน อาการไม่พอใจนี้จะมีลำดับความหนักเบาแตกต่างกัน และมีชื่อต่างกันนับจากไม่พอใจน้อย ๆ เราจะรู้สึกได้ถึงความ "หงุดหงิด" ไม่พอใจมากขึ้นไปอีกก็เป็น "อึดอัด" และมากขึ้นไปอีกก็เป็น "ขัดเคือง" เราเคยสังเกตไหม อาการเหล่านี้ ยังไม่ถึง "โกรธ" หนักขึ้นไปอีก หากโกรธไม่หายจะรู้สึก "แค้น" เวลาแค้นใครจะรู้สึก "อิจฉา" และโกรธที่ฝังลึกก็จะเป็น "พยาบาท" เคยเป็นไหม ถ้าถึงขั้นนั้น ต้องไปหา "หลวงตา" แล้วหละ

ความหนักที่เกิดจากความไม่พอใจ มันทั้งหนัก ทั้งแน่น ทั้งร้อนที่หน้าอกข้างซ้าย มันร้อนไปถึงกระเพาะอาหาร ร้อนไปถึงลำไส้เล็กโน่นแหนะ ท่านลองไปสังเกตดูก็ได้ หากไม่มีให้สังเกตก็ จะดีกว่า หากดับได้ตั้งแต่อาการไม่พอใจเล็ก ๆ น้อย ๆ จะดีต่อชีวิตและสุขภาพมาก ที่พระท่านว่าไว้ว่า "โกรธคนอื่นเหมือนจุดไฟเผาตัวเอง " มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ แต่โดยทั่วไปคนส่วนมากจะไม่เห็นว่าตัวเองไม่พอใจ หรือโกรธ คนจะเห็นว่าตัวเอง "ถูก" เสียมากกว่า สิ่งที่อยู่ เบื้องหลังเรื่องนี้ลึก ๆ เราจะพูดถึงในบทต่อ ๆ ไป เราไปดูความไม่พอใจที่เกิดจากความอยากไม่ได้การตอบสนองว่าจะมีเส้นทางชีวิตเป็นอย่างไร

เมื่อความไม่พอใจไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะเกิดความไม่พอใจเช่นกัน แต่จะแตกต่างกันตรงที่ ความไม่พอใจที่เกิดจากความอยากไม่ได้รับการตอบสนองจะนำพาไปสู่ความรู้สึกหดหู่ เราเคยสังเกตไหมเวลาเราอยากได้อะไรแล้วไม่ได้ หรืออยากทำอะไรให้สำเร็จแล้วทำไม่ได้ ความซึมเซาหดหู่ จะตามมา ซึ่งมันก็มีความหนักในใจเช่นเดียวกับอาการโกรธ แต่ความหนักนี้มันหนักเหมือนจะจมน้ำ แต่ความหนักจากโกรธ มันหนักแบบร้อน ๆ ลองสังเกตดูก็ได้ ซึมเซา หดหู่แล้วยังไม่พอ ความคิดฟุ้งซ่านก็จะตามมาอีกเป็นระลอก อาการของความคิดฟุ้งซ่านนี้ก็เป็นความหนักแบบกำลังดิ่งลงสู่ก้นทะเล สุดท้ายก็จะนำไปสู่การหมดความเชื่อมั่นในตัวเอง ซึ่งจะเป็นการหนักแบบยกตัวไม่ขึ้น เหมือนจมนิ่งอยู่ใต้ก้นทะเลอย่างนั้นเลย

ที่กล่าวมาเป็นการพูดถึง "อาการของอารมณ์" หรือนามกายในอารมณ์ฝ่ายหนัก ที่เราเรียกว่าเป็นอารมณ์ของคน ซึ่งเราบอกว่าไม่ว่าจะรู้สึกดีคือพอใจ หรือรู้สึกไม่ดีคือไม่พอใจ มันก็จะมีอาการหนัก ๆ ด้วยกันทั้งนั้น แต่ความหนักจะแตกต่างกันในรายละเอียด ขอให้ท่านทั้งหลายอย่าเชื่อสิ่งที่พูด เพราะเชื่อก็ไม่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้น ต้องไปลองสังเกตดูจนทำเป็น แม้จะเห็นเป็นอย่างอื่นก็ไม่เป็นไร เพราะท่านได้ประโยชน์กับชีวิตจากประสบการณ์ตรงของท่านแล้ว ต่อไปเราจะพาไปทำความรู้จักกับอาการส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันของเรานั่นคือ "ความไม่รู้"

ไม่รู้ดี ไม่รู้ชั่ว : อาการของฝ่ายไม่รู้ อารมณ์ของอมนุษย์

ความรู้สึกพอใจ และความรู้สึกไม่พอใจ ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นตลอดในชีวิตประจำวันของเรา ถ้าเป็นอย่างนั้นคนเราคงอายุสั้นกว่านี้มาก ธรรมชาติช่วยรักษาชีวิตมนุษย์ไว้โดยทำให้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันมนุษย์อยู่ กับความรู้สึกเฉย ๆ แต่เฉย ๆ ในที่นี้ไม่ใช่เฉยแบบรู้สึกตัว แต่เป็นการเฉยเพราะจิตใต้สำนึกเข้ามาควบคุมชีวิต อย่างที่เราทราบแล้วว่าร้อยละ 95 ของชีวิตคนทั่วไป อยู่แบบไม่รู้สึกตัว ชีวิตก็เลยเป็นไปตามสัญชาติญาณ อย่างที่ว่าไปแล้วในบทก่อนหน้า

พอเฉยแบบไม่รู้สึกตัว อาการก็จะหนักอีกอย่างหนึ่งที่ไม่เหมือนกับอาการของความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เราลองสังเกตดูเวลาเราหาย

จากอาการใจลอยใหม่ ๆ หากสังเกตดูจะรู้สึกมีอาการหนัก ๆ มึน ๆ ในหัว ในความเป็นจริงคนที่ใจลอย เข้าไปในความคิด ความฝัน มักจะสังเกตตัวเองไม่ค่อยได้อยู่แล้ว แต่คนนอกจะดูออกได้ง่าย เพราะคนที่ไม่รู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร ความหนักจะแสดงออกมาทางร่างกายอย่างชัดเจน สังเกตได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ไม่คล่องแคล่ว การพูดจา การตอบสนองอืดอาด นี่เป็นหนึ่งในสองของอาการไม่รู้สึกตัวที่จะทำให้เกิดอาการหนักแบบอืดอาด

อาการหนักอีกแบบหนึ่งที่เกิดจากความไม่รู้คือ "ติดสงบ" หลายคนเข้าใจว่าความสงบคือสมาธิ อาจจะเรียกว่าสมาธิก็ได้ แต่ไม่ใช่สมาธิในความหมายของหนังสือเล่มนี้ สมาธิในหนังสือเล่มนี้เป็นสมาธิที่นำไปสู่ "การรู้สึกตัว ตื่นตัว และรู้สึกใจตื่นใจ " แต่สมาธิแบบสงบ เป็นสมาธิที่ไม่รับรู้อะไร จึงทำให้เกิดความเฉย เพราะปิดการรับรู้ เราเคยเห็นคนที่ทำสมาธิแบบสงบแล้วตัวแข็งไหม นั่นแหละที่เรากำลังพูดถึง อาการหนักของคนติดสงบ จะเป็นอาการหนักแบบ "ตัวแข็ง" ซึ่งเจ้าตัวเองก็ไม่รู้เช่นกัน แต่คนภายนอกจะดูออก

อาการของคน "ติดสงบ" นี่เอง ที่ทำให้คนส่วนใหญ่เ ข้าใจผิดว่าคนที่เดินสู่เส้นทางการหลุดพ้นแล้วจะไม่สร้างสรรค์โลกและสังคม ถ้าเป็นการหลุดพ้นแบบไม่รับรู้ที่เรียกว่า "ติดสงบ" ก็เป็นไปได้ที่จะไม่สร้างสรรค์โลกและสังคม เพราะคนที่ติดสงบจะชอบอยู่สบาย ๆ คนเดียว ไม่อยาก

เคลื่อนไหว เพราะกลัวจะหลุดจากความสงบ ไม่อยากพบปะกับผู้คน เพราะเวลาออกมากระทบกับอารมณ์ ความพอใจ ไม่พอใจ จะยังมีอยู่เหมือนเดิม บางครั้งอาจรุนแรงกว่าเก่าอีก เราลองสังเกตดูคนที่ติดสงบ หรือลองทดสอบว่าคนนั้นติดสงบหรือไม่ ก็ลองแหย่ให้โกรธดู ถ้าฉุนเฉียวรุนแรง ก็มั่นใจได้เลยว่าติดสงบ อันนี้ก็ลองสังเกตตัวเองด้วยก็จะดี จะได้ไม่เดินหลงทางไปไกล เดี๋ยวจะแก้ไขลำบาก

อาการหนักของคนที่ไม่รู้สึกตัวที่กล่าวมาจึงแบ่งได้เป็นสองแบบ คือ ไม่รู้สึกตัวเพราะใจลอยเข้าไปในความคิด ความรู้สึก จะมีอาการหนักแบบอืดอาด ส่วนอาการหนักของคนที่ติดสงบ จะมีอาการหนักแบบแข็ง ซึ่งอาการหนักดังกล่า ว เจ้าตัวเองจะสังเกตไม่เห็น เพราะเจ้าตัวไม่มีความรู้สึกตัวอยู่แล้ว เราจึงกล่าวว่า อารมณ์แบบนี้คงจะเข้ากับกลุ่มอารมณ์คน ก็ไม่ได้เพราะไม่ได้เปลี่ยนอารมณ์บ่อย ๆ เข้ากับกลุ่มอารมณ์มนุษย์ก็ไม่น่าจะได้เพราะอารมณ์ก็ไม่ได้สูงขึ้น เราเรียกกลุ่มนี้ว่า อารมณ์ของอมนุษ ย์ ต่อไปเราจะไปดูอาการของอารมณ์ “ฝ่ายเบา” ที่เราเรียกว่าเป็นอารมณ์ของมนุษย์ว่าเป็นอย่างไร

เหนือดี เหนือชั่ว : อาการของฝ่ายเบา อารมณ์ของมนุษย์

ที่ผ่านมาเราคงจะมีความเข้าใจมากขึ้นว่า ความรู้สึกดีมันหนักอย่างไร ไม่ต้องพูดถึงความรู้สึกไม่ดีว่าหนักอย่างไร ส่วน ความไม่รู้ว่าตัวเองรู้สึก

อย่างไร มันก็เป็นความหนักอีกแบบหนึ่ง แม้จะไม่ชัดเจนเหมือนความรู้สึกดี และความรู้สึกไม่ดี เพราะมีเพียงคนภายนอกที่สังเกตเห็น มาถึงตอนนี้หลายคนคงจะเริ่มมองหาทางออกแล้วว่า แล้วชีวิตเราจะเดินเส้นทางไหนดี อารมณ์ของคน ก็มีจุดจบไม่สวยงาม อารมณ์ของอมนุษย์ก็ไร้อนาคต อย่างที่เราได้กล่าวไปแล้วในตอนต้น

ที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ได้ต้องการนำท่านทั้งหลายไปสู่ความตีบตัน แต่ที่ต้องกล่าวอย่างนั้น เพราะต้องการชี้ให้ท่านทั้งหลายเห็นว่า ที่เราต้องไปพบกับความตีบตันหนึ่งเป็นเพราะว่าเราหลงผิดว่าเส้นทางนั้นจะนำ เราไปสู่ความโล่ง โปร่ง สบาย และสองเป็นเพราะเราไม่รู้ว่าหนทางแบบนั้นมีอยู่ เพราะคนที่เดินไปก่อนหน้าเราต่างก็ไม่ยอมพูดความจริง เพราะถ้าบอกความจริงก็กลัวว่าจะเสียหน้าที่ตัวเองได้หลงทางไปแล้ว เมื่อเราเห็นร่วมกันแล้วว่า เส้นทางของคนก็ดี เส้นทางของอมนุษย์ก็ดี เป็ นเส้นทางที่นำไปสู่ความตีบตัน ความหนัก อย่างที่เรากล่าวไปแล้ว ต่อจากนี้ไป เราจะนำท่านทั้งหลายไปรู้สึกอารมณ์ “ฝ่ายเบา” ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ยิ่งมีมากยิ่งเบาสบาย โล่ง โปร่ง มากขึ้น เป็นอารมณ์ที่เราเรียกว่า “อารมณ์มนุษย์” เราจะมาดูว่าอารมณ์มนุษย์เริ่มต้นตรงไหน แ ละจะมีจุดหมายปลายทางรวมทั้งมีวิธีการสังเกตอย่างไร

อารมณ์แรกคืออารมณ์ “ปกติ” ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ติดตัวเรามาเป็นอาการที่นำเรามาปรากฏบนโลกนี้ อาการปกติคือ อาการเฉย ๆ แต่ไม่ใช่

เฉยแบบไม่รู้ มันเป็นอาการเฉยแบบรู้ตัว สมองปลอดโปร่ง ไม่มีความรู้สึกหนักอกหนักใจ จิตใจเบิกบาน อาการแบบนี้หากเราลองสังเกตดูในเด็กอายุ 2 – 5 ขวบจะเห็นได้ชัด แต่ในอายุหลังจากนั้น "อาการปกติ" จะถูกปิดบังไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็นความไม่ปกติที่เป็นฝ่ายหนัก และฝ่ายไม่รู้ อย่างที่เรากล่าวไปแล้ว แต่ผู้ใหญ่บางคนก็จะมี "อาการปกติ" ให้เห็นอยู่ บางคนเอาความปกติทางกาย วาจา มาเป็นข้อปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยป้องกันความไม่ปกติทางใจ และช่วยให้เกิดความปกติทางใจ จนทำให้เป็นผู้มี "อารมณ์ปกติ" ได้บ้าง แต่ในที่นี้เราจะใช้เส้นทางตรงไปสู่ความปกติทางอารมณ์ โดยการปฏิบัติทางใจ เพื่อทำให้เกิดความปกติทางอารมณ์โดยตรง

ความรู้สึกปกติที่เราจะสังเกตได้จากตัวเราเองได้แก่ ความรู้สึกเฉย ๆ ว่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ความรู้สึกนี้จะค่อย ๆ เกิดขึ้น จากการฝึกทำความรู้สึกตัวโดยการสังเกตอาการไหวของร่างกายขณะร่างกายเคลื่อนไหว ดังที่เรากล่าวไปแล้วในบทก่อนหน้านี้ ความรู้สึกปกติที่จะเกิดขึ้นจะเริ่มพัฒนาจาก ความไม่รู้ก่อน คือสังเกตไม่เห็นว่า ร่างกายมันมีอาการไหวตรงไหน ต่อมาก็จะเริ่มสังเกตเห็นอาการไหวของร่างกายได้ และต่อมาก็จะเริ่มสังเกตเห็นอาการของ "รูปกาย" ได้ ต่อมาก็จะเริ่มรู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรในขณะปัจจุบัน จุดเริ่มต้นของความรู้สึกปกติ จะเริ่มจากตรงนี้แหละ และความเบาสบาย ก็จะเริ่มสังเกตได้จากจุดนี้ ก่อนหน้านั้นมันมีแต่ความหนัก เสียยิ่งกว่าอาการของฝ่ายหนักเสียอีก

เมื่อเริ่มสังเกตความรู้สึกของตัวเองได้ และเราเริ่มแยกแยะออกว่าอารมณ์ไหนคือความปกติ และอารมณ์ไหนคือความไม่ปกติ จุดนี้แหละที่เราเรียกว่า “รู้สึกตัว” จุดนี้แม้จะรู้ว่าอารมณ์ที่เข้ามาแทรก เป็นอารมณ์ไม่ปกติ แต่ก็อดไม่ได้ที่จะเข้าไปผสมโรงด้วย แต่มันจะเป็นความรู้สึกตัวคนละอันกับอารมณ์ของคน เพราะอารมณ์ของคนแยกแยะไม่ออกว่าอันไหนปกติ อันไหนไม่ปกติเพราะคนใช้ความพอใจ ไม่พอใจ และไม่รู้ เป็นตัวนำ

เมื่อฝึกรู้สึกตัวกับอาการไหวของร่างกายไปเรื่อย ๆ ความรู้สึกตัวแบบเฉย ๆ ว่าง ๆ ก็จะมีกำลังมากขึ้น และตั้งอยู่ได้นานมากขึ้น เวลามีอารมณ์ที่ไม่ปกติเข้ามาแทรก ก็จะเฉยกับอารมณ์นั้นได้มากขึ้น นานขึ้น แต่อารมณ์เหล่านั้นก็ยังมีอยู่ พอเข้าสู่ระดับที่เฉยกับอ ารมณ์ไม่ปกติได้ ความเบา ความโล่ง โปร่งสบายก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น คนภายนอกจะสังเกตเห็นได้ถึงความสงบเยือกเย็น สุขุม ของเรา ใบหน้าจะเริ่มสว่างไสว รอยยิ้มน้อย ๆ จะเริ่มปรากฏบนใบหน้า แต่เราก็ยังดำเนินชีวิตแบบประคองนามกายไว้กับรูปกายไปเรื่อย ๆ เพราะยังมีความเบาสบายยิ่งกว่านี้รออยู่ข้างหน้า

ความเบาก่อนหน้านี้เกิดขึ้นเพราะ เราสามารถเฉยได้ ทนได้กับอารมณ์ไม่ปกติ ที่เป็นต้นเหตุของความหนัก การทนได้ การเฉยได้หมายความว่ายังมีการมากระทบอยู่ เราก็ยังมีความรู้สึกว่าถูกกระทบอยู่ เช่น ก็ยังมีความพอใจ ไม่พอใจอยู่ แต่พอทนไปสักพั ก เฉยไปสักพัก ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจก็ดับไป ก่อนที่ทำให้เกิดความหนักใจ แต่สิ่งที่จะเกิดขึ้น

ต่อไปที่เป็นความมหัศจรรย์ของชีวิตที่ทุกคนสามารถทำได้คือ เมื่อเราใช้ชีวิตแบบรู้สึกตัวอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยไม่ต้องการอะไร ถึงวันหนึ่งอารมณ์ที่ไม่ปกติก็จะไม่สามารถเข้ามากระทบถึงใจเราได้ มันจะสลายไปก่อนที่จะมาถึงใจเรา เพียงแค่เราชำเลืองตาดูเท่านั้น

ถึงจุดนี้แหละความเป็นมนุษย์สมบูรณ์ก็จะเกิดขึ้นกับเรา ชีวิตมีแต่ความเบา โล่ง โปร่งสบาย บางคนกลัวว่าหากมาถึงจุดนี้เราก็หมดความอยาก เมื่อไม่มีความอยาก มนุษย์ก็จะไม่ ทำการงาน เศรษฐกิจจะไม่เจริญเติบโต สังคมจะไม่พัฒนา อันนี้เป็นการคาดเดาแบบเหตุผลกลไกของนายทุนที่กลัวว่าจะไม่มีคนทำงานให้ แต่ถ้าเราลองมองหามนุษย์ที่สมบูรณ์สักคนบนโลกนี้ดู แล้วดูสิ่งที่เขาทำแบบไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น แล้วเทียบกับผลงานที่เกิดขึ้นจากการใช้ความอยากเป็นตัวกระตุ้นแล้วจะเห็นว่า เทียบกันไม่ได้เลย แต่ความท้าทายคือ “เส้นทางสู่ความเป็นมนุษย์เต็มไปด้วยขวากหนาม” นี่แหละจึงทำให้เส้นทางนี้น่าสนใจ ท่านว่าไหม

เราได้รู้จัก “นามกายในอารมณ์ ” ตามแนวทางของวิทยาศาสตร์ทางจิตแล้ว ตั้งแต่ ฝ่ายหนัก ฝ่ายเบา และฝ่ายไม่รู้ ว่ ามีอาการอย่างไร และสามารถสังเกตได้อย่างไร ต่อไปเราไปเรียนรู้วิยาศาสตร์ทางจิตในระดับที่ลึกเข้าไปอีกขั้นหนึ่ง นั่นก็คือ “การทำงานของนามกาย ” ว่ามีอะไรบ้าง ตลอดจนวิธีการสังเกตการทำงานจากอาการของนามกายด้วย

บทที่ 16

ตัวตนภายในที่แท้จริง

นักปราชญ์ เยอรมันในศตวรรษที่ 19 เคยบอกว่า มนุษย์เรามีมีการรู้ก่อนประสบการณ์ และการรู้หลังประสบการณ์ ก็เป็นคำกล่าวที่ถูกต้อง หากมองชีวิตจากมิติของรูปกาย แต่หากมองแบบวิยาศาสตร์จิตวิญญาณแล้ว คำกล่าวนี้ไม่ถูกต้อง เพราะถ้าเราย้อนไปที่ต้นกำเนิดของจิต หรือนามกาย จะเป็นนามกายว่าง ๆ เปล่า ๆ การทำงานของนามกาย คือการรู้ หรือรับรู้ จะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อได้รับประสบการณ์ผ่านทางประตูทั้งหกที่เรากล่าวไปแล้ว

หลังจากที่ประตูทั้งหกได้รับประสบการณ์ที่เป็น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความคิดหรืออารมณ์ แล้ว นามกายจะรับรู้เฉย ๆ แล้วก็จะผ่านไป ถ้าประตูที่หกไม่เข้าไปผสมสัญญาณประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เราเรียกในบทก่อนหน้านี้ว่า สัญญาณทางรูปกาย แต่ถ้าประตูที่หกเข้าไปผสมสัญญาณ สัญญาณรูปกายก็จะเปลี่ยนเป็นสัญญาณทางนามกาย ที่เราพูดไปก่อนหน้านี้ว่าเริ่มจาก ความพอใจ ความไม่พอใจ เมื่อนั้นแหละที่สัญญาณเหล่านั้นจะเกิดการ "ประทับรอย" ลงในนามกาย ซึ่งตรงกันกับสิ่งที่นักปราชญ์ของเยอรมันพูดไว้ตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 แล้วว่า "ความจำจะเกิดขึ้นเมื่อมีความประทับใจ"

ประทับใจในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า "พอใจ" อย่างที่เราใช้ในภาษาพูด แต่หมายถึงอาการกดลงบนพื้นผิว เช่นอาการที่ เราประทับตรายางลงบนกระดาษ เป็นต้น อาการของนามกายใด จะถูกประทับลงไปลึกเท่าใดก็ขึ้นอยู่กับความหนักของอาการทางนามกายนั้น ซึ่งเราได้เรียนรู้มาแล้วว่าอารมณ์ใดหนักเบาอย่างไร อาการหนัก ๆ ที่ถูกฝังไว้ในนามกาย จะตกเป็นตะกอนแข็ง รอการผุดขึ้นมาเองแบบไม่รู้สึกตัว หรืออาจปะทุขึ้นมาเวลาไปกระทบเชื้อใหม่ที่ผ่านเข้ามาทางประตูทั้งหก ก็ได้

จึงพอกล่าวได้ว่า นามกายทำงานโดยรับความรู้สึกผ่านเข้ามาทางประตูทั้งหก แล้วประตูที่หกก็ผสมสัญญาณหรือแปลงสัญญาณให้เป็นอาการของนามกายเพื่อประทับและฝังไว้ในนามกายที่เราเรียกว่า "ความจำ" เพื่อรอการผุดขึ้นมาเองแบบไม่รู้สึกตัว หรืออาจปะทุขึ้นมาเมื่อไปกระทบกับเชื้อใหม่ แล้ววนเข้าไปอยู่ในวงจร การรับ การแปลง การจำ การผุด การรับ อย่างไม่รู้จักจบสิ้น ตราบใดที่ประตูที่หกยังเปิดปิดไม่หยุด ซึ่งเราจะไปรู้จักประตูที่หกในบทต่อไป

ที่ผ่านมาเราได้รู้จักนามกาย ในอารมณ์แล้วว่า เป็นอย่างไร มีทั้งฝ่ายหนัก ฝ่ายเบา และฝ่ายไม่รู้ ต่อไปเราจะไปเรียนรู้สิ่งที่ละเอียดยิ่งกว่าการรู้จักนามกายในอารมณ์ว่าเป็นอย่างไร เวลาที่นามกายไม่มีอารมณ์เจือปนเลย หรือที่เราเคยกล่าวไปแล้วว่า มันมีแต่ความรู้สึกล้วน ๆ มันมีอาการอย่างไร

และอะไรที่บังเราไม่ให้เห็น “ความรู้สึกตัวล้วน ๆ ” ตอนต่อไปจะกล่าวถึงเรื่องนี้

ความรู้สึกล้วน ๆ : วิธีการสังเกตนามกาย

ในบทที่ว่าด้วย รูปกายในร่างกาย เราได้รู้จักคำว่า “รู้สึกตัวล้วน ๆ ” แล้วว่าเป็นความรู้สึกถึงการมีอยู่ของรูปกายเปล่า ๆ โดยไม่มีความรู้สึกว่า รูปกายนี้เป็นอะไร ในความรู้สึกล้วน ๆ ก็มีลักษณะคล้ายกัน แต่ไม่ได้รู้สึกที่รูปกาย แต่เป็นความรู้สึกที่นามกาย หรือความรู้สึกที่ใจ เพียงแต่ว่า ความรู้สึกที่ใจนี้จะมีความเบา ความโล่ง ความโปร่งกว่าความรู้สึกที่กาย ดังที่เรากล่าวไปแล้วในความรู้สึกฝ่ายเบา วิธีสังเกตเ รา เราจะมาลงรายละเอียดหลังจากเราได้รู้ว่า อะไรที่บังเราไว้จากความรู้สึกตัวล้วน ๆ ที่ชัดเจน

อาการที่บังความชัดเจนของความรู้สึกล้วน ๆ สามารถแบ่งได้เป็นสองกลุ่ม ได้แก่อาการของ “นามกาย” ขั้นหยาบ ๆ คือ ความคิด และความง่วง อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นเวลาเราฝึกทำความรู้สึกตัวใหม่ ๆ ในขั้นเริ่มต้นที่เราฝึกทำความรู้สึกตัวอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังที่เรากล่าวไปแล้วในบทก่อนหน้านี้

ความง่วงและความคิดในขั้นการสังเกตความรู้สึกทางนามกายนี้จะละเอียด และสังเกตและเห็นได้ยากกว่าความง่วงและความคิดเมื่อตอน

สังเกตดูอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความง่วงและความคิดในขั้นเริ่มต้นนั้น มันง่วงชัดเจนแสดงออกมาทางร่างกายอย่างชัดเจน ตั้งแต่ลืมตาไม่ขึ้น ยกแขน ยกขาไม่ขึ้นเลยดีเดียว ส่วนความคิดก็มีอาการหนัก จนแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก เหงื่อหนาผากไหล ซึ่งผิดกับอาการง่วง และคิดในขั้นการสังเกตความรู้สึกตัวนี้

ความง่วง ในขั้นการสังเกตความรู้สึกตัวจะมีอาการซึม ๆ สงบ ๆ ความสว่างสดใส สดชื่น ไม่ชัดเจน หากมีอาการเหล่านี้ต้องรีบแก้ โดยการขยับร่างกายให้ชัดเจน อาจไปทำการงาน หรือบริหารร่างกายก็ได้ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว ความคิดก็เช่นกัน จะไม่ถึ งกับหนัก แน่น แต่จะมีอาการเพลิน ๆ กับความคิดเบา ๆ คิดดี ๆ นี่ก็สามารถแก้ได้ด้วยการทำกิจกรรมที่กล่าวไปแล้วได้เช่นกัน ที่สำคัญต้องสังเกตดี ๆ

เราได้วิธีสังเกตสิ่งที่บังเราไว้ไม่ให้เห็นความรู้สึกตัวล้วน ๆ แล้ว ซึ่งเป็นอันเดียวกันกับวิธีสังเกตความรู้สึกตัว เพราะมันเป็นสิ่งที่อยู่ติดกัน ถ้าเราเห็นความง่วงและความคิดแบบละเอียดเกิดขึ้น แล้วเราสามารถแก้อาการเหล่านี้ได้ เราก็จะเห็นความรู้สึกตัวล้วน ๆ ที่อยู่พ้นไปจากความง่วงและความคิด การจะประคองความรู้สึกตัวได้นานแค่ไหน ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนที่จะวางเฉยกับสิ่งที่เห็น เพราะจิตจะโดดเข้าไปคว้าอาการนี้เพราะมันเห็นว่าสบาย กว่าอารมณ์อื่น ๆ ที่ผ่านมา คำแนะนำคือ ประคองไว้ เหมือนเราประคองลูกแก้วไว้บนฝ่ามือ อย่าเผลอไปกำ ก็พอ การกำมือ ก็เหมือนกับ

การกำมือเปล่า เราจะไม่ได้อะไร แต่การแบมือไว้เฉย ๆ อากาศก็จะยังอยู่บนฝ่ามือเรา ฉันใดก็ฉั นนั้น ต่อไปเราจะไปดูว่า นามกายเชื่อมโยงกับรูปกายอย่างไร

ธนาคารอารมณ์ : ความเชื่อมโยงของนามกายกับรูปกาย

จากที่กล่าวมาถึงการทำงานของนามกาย ทำให้เรารู้ว่า นามกายเป็นเพียงผู้รู้อารมณ์ และแหล่งรับฝากอารมณ์ ที่ประตูที่หกเป็นผู้แปลงสัญญาณจนมาน้ำหนักมากพอที่ตกลงสู่นามกายและฝังอยู่ในนั้นตราบนิจนิรันดร์ จนกว่าจะถูกล้างเมื่อนามกายตื่นขึ้นครั้งใหญ่

นามกายจะถูกเชื่อมโยงกับรูปกายโดยประตูที่หก เมื่ออารมณ์ที่ฝากไว้ผุดขึ้นไปสู่ประตูที่หก ได้แก่ ภาพ เสียง และความรู้สึกเก่า ๆ ที่ถูกประทับไว้ในนามกาย วันดีคืนประตูที่หกผ่อนค ลาย หรือเปิดทิ้งไว้ ภาพเสียง และความรูสึกเก่า ๆ ก็จะผุดขึ้นมา แล้วไปแสดงออกทางรูปกาย เช่นน้ำลายไหล เมื่อภาพส้มตำที่เคยกินผุดขึ้นมา เป็นต้น บางครั้งอาจเป็นการปะทุที่รุนแรง หากไปกระทบกับสิ่งกระตุ้นทางรูปกายที่เข้ากันได้ เช่น ไปเห็นหน้าหญิงคนหนึ่งที่คล้ายกั บคนรักเก่าที่เลิกรากันไป อารมณ์ก็จะไปแสดงออกทางรูปกายอย่างรุนแรงถึงขั้นเจ็บป่วยก็มี

ความสัมพันธ์ของนามกายกับรูปกายจึงพอสรุปได้ว่า นามกายเป็นแหล่งรับรู้และรับฝาก รูปกายเป็นแหล่งแสดงบัญชีอาการ โดยมีประตูที่หกเป็นผู้จัดการธนาคารแห่งอารมณ์นี้ ทั้งหมดนี้เป็นอาก ารของนามกายในอารมณ์ แต่จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราไม่เห็นอาการเหล่านี้ เราจะไปเรียนรู้ในตอนต่อไป

โรคทางจิตวิญญาณ : ผลจากการไม่รู้จักนามกาย

เราได้รู้แล้วว่าผลจากการไม่เห็นอาการของรูปกายจะนำไปสู่โรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคทั้งหลาย ดังกล่าวไปแล้วในบทก่อนหน้านี้ ในบ ทนี้จะกำลังจะบอกว่า หากเราไม่เห็นอาการของนามกาย หรือไม่เห็นอารมณ์ของตัวเองจะเกิดอะไรขึ้น ผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับนามกายเราเรียกว่า "โรคทางจิตวิญญาณ" จะกล่าวให้ง่ายก็คือ ความรู้สึกของเราจะไม่โล่ง ไม่โปร่ง ไม่สว่าง มันมีแต่ความพอใจ ไม่พอใจ วนเวียนอยู่อย่างนี้ต ลอดทั้งวัน หากเป็นโรคหนักเข้าก็จะมีอาการ อึดอัด ขัดเคือง โกรธ แค้น อิจฉา พยาบาท ไล่เลียงกันขึ้นไป จนถึงเป็นบ้า หนักเข้าก็กระอักเลือดตายไปเลย

อารมณ์ฝ่ายหนัก อารมณ์ฝ่ายไม่รู้ ที่เป็นฝ่ายเชื้อโรค มันจะเข้ากันไม่ได้กับอารมณ์ฝ่ายเบา เมื่อเราเห็นอารมณ์ฝ่ายเชื้อโรค และดับอารมณ์ฝ่ายเชื้อโรคได้ อารมณ์ฝ่ายเบาก็จะเข้ามาแทนที่ เช่นเดียวกัน ถ้าเราประคอง

อารมณ์ฝ่ายเบาไว้ได้ ก็เหมือนกับเรามีเกราะกำบังเชื้อโรคทางจิตวิญญาณไม่ให้เข้ามากร้ำกรายได้

ดังนั้น ผลจากการไม่เห็นอาการของนามกายคือโรคทางจิตวิญญาณ หรือความรู้สึกไม่โล่ง ไม่ โปร่ง ไม่สว่างในใจ หากอาการหนักก็อาจเป็นบ้าและกระอักเลือดตายได้ การเห็นอาการของนามกายฝ่ายหนักและฝ่ายไม่รู้ จะช่วยบรรเทาโรคได้ ส่วนการเห็นอาการของนามกายฝ่ายเบาจะช่วยป้องกันเราจากเชื้อโรคไม่ให้เข้ามากร้ำกรายได้ เมื่อโรคทางจิตวิญญาณไม่มารบกวน นามกายก็จะมีกำลังมากพอที่จะไปสังเกต "นามรูป" ที่ทำงานอยู่ในรูปกายและนามกาย ซึ่งเรารู้จักในชื่อ "ประตูที่หก" ไปแล้ว เราจะลงรายละเอียดเรื่องนี้ในภาคต่อไป

ประตูสู่ตัวตนทั้งสาม

ภาคนี้เราได้รู้จักตัวตนภายในที่เรียกว่า "นามกาย" ไปแล้ว นามกายที่เป็นตัวตนภายในนี้ หากอาการของนา มกายอยู่ใน "ฝ่ายหนัก" ก็จะนำเราเข้าไปสู่ตัวตนภายในธรรมดา แต่ถ้าอาการของนามกายอยู่ใน "ฝ่ายเบา" ก็จะนำเราเข้าไปสู่ตัวตนภายในที่แท้จริง ภาษากวีอาจใช้คำว่า "เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล" หรือเป็นสิ่งที่ไอนสไตน์พยายามเข้าถึงตลอดชีวิตที่เขาเรียกว่า "ดินแดนที่เวลาและอวกาศเป็นหนึ่งเดียว" อะไรจะเป็นสิ่งที่จะเปิดประตูนำเราไปสู่ตัวตนแต่ละระดับ เราจะไปเรียนรู้กันในบทต่อไป

ภาคห้า

นามรูปในกายทั้งสอง

ที่ผ่านมาเราได้รู้จักรูปกายและนามกายแล้ว และยังเราได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นแล้วว่า ทั้งรูปกายและนามกายถูกเชื่อมโย งด้วยประตูที่ 6 ที่เราเรียกว่าประตูใจ ด้วยความที่ประตูใจทำหน้าที่รับสัญญาณได้ทั้งสัญญาณรูปกายคือ “รูป” เช่น แสง สี เสียง เรื่องราวความคิด เป็นต้น และสัญญาณนามกายคือ “นาม” หรือความรู้สึกทางใจ หรืออารมณ์ เช่น พอใจ ไม่พอใจ เฉย ๆ เป็นต้น เราจึงเรียกประตูใจนี้ว่ า “นามรูป” เพื่อต้องการสื่อให้เห็นว่าประตูใจนี้สามารถรับสัญญาณได้ทั้งที่เป็นรูปและนาม และทำหน้าที่มากกว่าเป็นช่องทางผ่านของสัญญาณเฉย ๆ แต่ประตูใจนี้ยังทำหน้าที่เป็นผู้ผสมสัญญาณด้วย การผสมสัญญาณก็สามารถผสมสัญญาณประเภทเดียวกันและข้ามประเภทได้ด้วย ผลจากการผสมก็เป็นได้ทั้งรูปและนาม เราจึงใช้คำว่า “นามรูป” เพื่อสื่อถึงคุณสมบัติและหน้าที่ของประตูที่หก หรือประตูใจดังกล่าว

คำว่า “นามรูป” นี้ ถ้าแปลตามภาษานักปฏิบัติท่านอธิบายว่า มันก็คือ “ความคิด” นี่เอง ซึ่งตัวความคิดนี้ เราได้กล่าวมาบ้างแล้วในบทที่ 2 ว่ามีสี่ระดับ คือ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และอุดมการณ์ และเราได้ชี้ให้เห็น

ด้วยว่า ก่อนจะมาเป็นความคิดต้องเกิดการรับสัญญาณจากภายนอกหรือภายในเข้ามาก่อน แล้วเกิดการปรุงสัญญาณ หรือผสมสัญญาณ จึงเกิดความคิดขึ้น จากที่กล่าวมาเราจะเห็นว่า ในความคิดทั้งสี่ระดับมีสองส่วนคือ ส่วนที่เป็นเนื้อหา คือเรื่องราวที่ผ่านการปรุงแล้ว เช่น ถูก ผิด สวย หล่อ เป็นต้น แต่เรื่องราวที่นำไปปรุงต่อก็จะยกฐานะจากรูปเป็นนาม คือ อารมณ์หรือความรู้สึกทางใจ อีกส่วนหนึ่งของความคิดคือ ส่วนที่เป็นกระบวนการหรือการคิด หรือวิธีคิด คือกระบวนการสร้างเรื่องรา ว หรือกระบวนการสร้างความคิด เช่น เปรียบเทียบ จับคู่ เหตุผล เหตุปัจจัย เป็นต้น

ในส่วนที่เป็นตัวความคิด หรือเรื่องราวที่ผ่านการปรุงแล้ว ก็สามารถปรุงให้เป็นได้ทั้งรูปและนาม ส่วนการคิดหรือกระบวนการปรุงเป็นกระบวนการรับสัญญาณรูปและนามเข้ามาเปรียบเทียบ จับคู่กัน อย่างรวดเร็ว จนเกิดเป็นการเชื่อมโยงเป็นเรื่องราวหรือความคิด หรือเกิดเป็นสิ่งใหม่ที่มีน้ำหนัก จนสามารถประทับรอยลงไปที่นามกายได้ที่เรียกว่า ความรู้สึก นี่คือนามรูปที่เราได้กล่าวถึงไปแล้วในบทก่อนหน้านี้

ในภาคห้า ซึ่งเป็นภาคสุดท้ายเรามีประเด็นที่จะพูดคุยกันดังต่อไปนี้คือ:

- ❖ นามรูปในวิทยาศาสตร์กายภาพ
- ❖ นามรูปในวิทยาศาสตร์จิตภาพ
- ❖ การรู้จักตัวตนระดับความคิด

❖ การเชื่อมโยงสู่ตัวตนทั้งสาม

บทที่ 17

นามรูปในวิทยาศาสตร์กายภาพ

ในภาคที่ผ่านมา เราได้นำเสนอไปแล้วว่า เวลาวิทยาศาสตร์เก่ามองเรื่องนี้ ก็มุ่งไปแต่ส่วนที่ เป็นรูปได้แก่การทำงานของสมอง โดยสังเกตจากคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ตรวจจับได้จากสมอง เวลาที่เราคิด และสังเกตจากสารเคมีที่หลั่งจากต่อมไร้ท่อเวลาที่เรามีความรู้สึกต่าง ๆ วิยาศาสตร์เก่าจึงเชื่อว่า ประตูที่หก เป็นเพียง "รูป" เท่านั้น ความคิดความรู้สึกที่เราใช้คำว่า "จิตวิญญาณ" เป็นเพียงมายาที่สมองฉายออกมาเท่านั้น ในขณะที่วิทยาศาสตร์ใหม่บอกว่า ความจริงของชีวิตคือความคิดความรู้สึกภายใน รูปที่แสดงตนออกมาทางกายภาพเป็นเพียงสภาวะชั่วคราวที่เกิดจากการสร้างของความคิดและความรู้สึกภายในที่เชื่อมโยงกับความคิดความรู้ระดับที่ใหญ่ขึ้นไป

วิทยาศาสตร์ใหม่ยังบอกเราอีกว่า การมาปรากฏขึ้นทางกายภาพของชีวิตชั่วคราวนี้ เพราะความคิดความรู้สึกภายในยังไม่สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกับความคิดความรู้สึกระดับที่ใหญ่ขึ้นไป ชีวิตทางกายภาพ จึงเป็นโอกาสที่ให้มนุษย์ได้เรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อยกระดับค ลื่นความคิดความรู้สึกให้สูงขึ้น จนถึงขั้นที่ไม่ต้องใช้สิ่งที่ปรากฏทางกายภาพต่อไป เมื่อ

นั้นรูปของชีวิตก็จะเปลี่ยนไปเป็นรูปอื่น เมื่อเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับความคิดความรู้สึกระดับใหญ่ที่สุด ทุกชีวิตก็จะเข้าถึงสภาวะชีวิตที่เป็นสิ่งเดียวกันเหมือนกับตอนที่ชีวิตเริ่มต้น ชีวิตจึงเป็นวงจรใหญ่ที่กินเวลาหลายหมื่นล้านปีตั้งแต่เกิดจนดับ แล้วก็เกิดดับ วนเวียนไม่รู้จักจบสิ้น มีแต่ชีวิตที่สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตใหญ่ตลอดกาลเท่านั้น ที่ไม่ต้องมาปรากฏตัวเป็นชีวิตเล็กทางกายภาพ

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ามุมมองของวิทยาศาสตร์ทั้งใ หม่และเก่าต่อนามรูปนี้ จะใช้ภาษาที่แตกต่าง และดูเหมือนว่า วิทยาศาสตร์เก่ามองนามรูปในมุมมองที่คับแคบเกินไป ในขณะที่วิทยาศาสตร์ใหม่มีมุมมองกว้างกว่าแต่ก็ไม่มีวิธีปฏิบัติที่ชัดเจน เท่าที่ผ่านมาเป็นการใช้วิธีการสังเกตและปฏิบัติไม่ถูกด้วยซ้ำไป และดูเหมือนว่าแนว คิดของวิทยาศาสตร์ใหม่จะถูกใจคนในฝ่าย “จิตวิญญาณ” มากกว่าด้วย แต่ทั้งวิทยาศาสตร์เก่าและใหม่ก็พูดถูกทั้งคู่ และก็ผิดทั้งคู่ ในการพูดถึงนามรูป เราจะมาดูประเด็นนี้ก่อนแล้วต่อด้วย มุมมองของวิทยาศาสตร์จิตภาพต่อนามรูป การทำงาน การเชื่อมโยง และผลจากการทำงานของนามรูป ตามลำดับ

นามหรือรูป : มุมมองต่อความคิดของวิทยาศาสตร์เก่าและใหม่

มุมมองของวิทยาศาสตร์ทั้งเก่าและใหม่ในเรื่อง ความคิด นี้ มีทั้งถูกและผิดในส่วนถูกของวิทยาศาสตร์เก่าคือสิ่งที่วิทยาศาสตร์เก่าพูดถึงเกี่ยวกับ

ความคิด ที่ได้แก่ ความคิด คือสมอง หรือ "รูป" ซึ่งถู กต้อง เพราะวิทยาศาสตร์เก่าสังเกต ความคิด จากการทำงานของสมอง ทั้งปรากฏการณ์คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่เกิดขึ้นในเส้นประสาทและใยประสาทในสมอง โดยใช้หลัก "ความเป็นวิทยาศาสตร์" คือ วัตถุที่ใช้ในการศึกษาต้องสามารถวัดได้รับรู้ได้ด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ที่ใช้ตรวจจับสั ญญาณแสง เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งมีความแน่นอน ไม่ว่าจะที่ไหนเมื่อไหร่ ความถูกต้องของวิทยาศาสตร์เก่าต่อเรื่องจิตในที่นี้ จึงเป็นความถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์แบบเก่า ถูกต้องในกรอบของวิทยาศาสตร์แบบเก่า

เวลาเราเห็นนักวิทยาศาสตร์ถกเถียงกัน เราจึงมักจะเห็น ว่า เป็นการโต้เถียงกันจากกรอบของวิทยาศาสตร์คนละกรอบ และต่างฝ่ายต่างก็ต้องการจะบอกว่า กรอบของฝ่ายตนเท่านั้นที่เป็นวิทยาศาสตร์ ฝ่ายอื่นไม่เป็นวิทยาศาสตร์ แต่ในฐานะผู้ชมนอกเวลาที เราต้องรู้ก่อนว่า อารยธรรมของมนุษย์มีสิ่งที่สามารถเรียกได้ว่า "วิทยาศาสตร์" อยู่มากมายแต่ถูกบังคับให้ใช้คำอื่น เพราะวิธีการศึกษาไม่เข้าหลักเกณฑ์ ไม่อยู่ในกรอบของวิทยาศาสตร์ที่เริ่มเกิดขึ้นในศตวรรษที่ 17 เราจึงถูกทำให้เชื่อโดยผ่านการศึกษาสมัยใหม่ว่า วิทยาศาสตร์มีเพียงแบบเดียว

หนึ่งในบรรดาวิทยาศาสตร์เก่าแก่ที่มีมาคู่กับอารยธรรมของมนุษย์ได้แก่ วิทยาศาสตร์ที่ศึกษาโดยการเฝ้าสังเกตอิทธิพลของดวงดาวที่มีต่อชีวิตและธรรมชาติบทโลก ก็ถูกบังคับให้ใช้คำว่า "โหราศาสตร์ " ก็มี

มุมมองเรื่องจิตที่ถูกต้องตามกรอบของโหราศาสตร์ว่า "จิตคือดวงดาว" ส่วนวิทยาศาสตร์ที่ดูเหมือนจะเก่าแก่ที่สุดในอารยธรรมของมนุษย์เพราะเป็นวิทยาศาสตร์ที่เกิดพร้อมกับอายธรรมของมนุษย์ ที่ใช้การศึกษาโดยเชื่อมโยงชีวิตมนุษย์เข้ากับสิ่งลี้ลับบนโลก ก็ถูกบังคับให้ใช้คำว่า "ไสยศาสตร์" ก็มีมุมมองที่ถูกต้องเรื่องจิตตามหลักและตามกรอบของโหราศาสตร์ว่า "จิตคืออำนาจลี้ลับ" และเราก็ยังเห็นว่า วิทยาศาสตร์ แบบเก่าทั้งสองยังมีอยู่ในสังคมมนุษย์ และสามารถเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ในแต่ละกลุ่มแตกต่างกันไป

ส่วนวิทยาศาสตร์ใหม่ที่เริ่มจากการศึกษาวัตถุที่เล็กกว่าอะตอมลงไปซึ่งเป็นสาขาใหม่ของฟิสิกส์ที่ชื่อว่า "ควันตัมฟิสิกส์" (Quantum Physics) โดยใช้วิธีการศึกษาที่ก้าวข้ามความเป็นวิทยาศาสตร์แบบเก่า โดยใช้หลัก "ความเป็นจริง" นำความเป็นวิทยาศาสตร์ พอศึกษาไปเรื่อย ๆ ยิ่งค้นก็ยิ่งค้นพบสิ่งที่เล็กลงไปเรื่อย ๆ จนไปถึงจุดที่ไม่มีอะไรให้ค้นพบ และได้ข้อสรุปว่า "สสารและพลังงานเป็นสิ่งเดียวกัน" และสิ่งเดียวนั้นก็ "เกิดมาจากความว่าง" แต่ไม่ใช่ความว่างที่ว่างเปล่า นักวิทยาศาสตร์ไม่รู้จะเรียกอะไรดีก็เลยตั้งชื่อว่า "สนามควันตัม" (Quantum Field) โดยนักวิทยาศาสตร์อธิบายว่า "มันเป็นสภาวะของการรู้และรับรู้" หรือ "นาม" ที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า "คอนเชียสเนส" (Consciousness) โดยมีการทดลองเรื่อง "การทำงานของคลื่น" (Wave Functions) เป็นเครื่องรับรอง ดังที่เรากล่าวถึงแล้วในภาคสี่

วิทยาศาสตร์ใหม่จึงค้นพบจิต หรือ "นาม" โดยไม่ได้ตั้งใจ การศึกษาเรื่อง "คอนเชียสเนส" จึงกลายมาเป็นหัวข้อหลักที่สำคัญของควันตัมฟิสิกส์ในเวลาต่อมา มุมมองของวิทยาศาสตร์ใหม่ต่อจิต จึงมีว่า "จิตคือความว่างที่มีสภาวะรู้และรับรู้" ซึ่งก็เป็นมุมมองที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์และกรอบของวิทยาศาสตร์ใหม่ ซึ่งหลักเกณฑ์และกรอบของวิทยาศาสตร์ใหม่ได้ก้าวข้ามหลักเหตุผลกลไกของวิทยาศาสตร์เก่า แต่ไปใช้หลักเกณฑ์และกรอบของ "ความจริง" แทน จึงมีมุมมองต่อจิตดังที่กล่าวไปแล้ว

ดังนั้นเวลาที่นักวิทยาศาสตร์ที่ยึดติดในหลักเกณฑ์และกรอบวิธีคิดที่แตกต่างกันไปถกเถียงกัน ก็จะเห็นแต่ว่า จิตในมุมมองของฝ่ายตนถูกในขณะที่จิตในมุมมองของอีกฝ่ายผิด ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงแล้ว ถูกทั้งสองฝ่าย แต่ถูกจากกรอบวิธีคิดและหลักเกณฑ์ที่ แตกต่างกันเท่านั้นเอง แต่ปัญหามันก็อยู่ที่ ต่างฝ่ายต่างก็หลงผิดว่ากรอบวิธีคิดและหลักเกณฑ์ที่ตั้งขึ้นซึ่งมันก็คือการ "สมมติ" ขึ้นมาดี ๆ นี่เอง เป็นตัวตนที่แท้จริงที่ต้องรักษาไว้แม้ชีวิตจะหาไม่

ปัญหาที่ใหญ่หลวงของมวลมนุษยชาติก็คือมันไม่ได้แค่สิ่งสมมติที่เรียกว่าหลักเกณฑ์และกรอบวิธีคิดในเรื่องจิตเท่านั้น นักวิทยาศาสตร์ทุกสาขาต่างก็สมมติสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาเต็มไปหมด ตั้งแต่รัฐ ศาสนา ตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ สถานะทางสังคม สวย หล่อ ประชาธิปไตย เผด็จการ ถูก

ผิด แล้วก็ยึดว่าเป็นตัวตนที่ต้องรักษาไว้ด้วยชีวิต การโต้เถี ยงจึงไม่แตกต่างกันเลยในวิทยาศาสตร์ทุกสาขา หากเรามองไปรอบ ๆ คงพอจะสังเกตเห็น

พอกล่าวมาถึงตรงนี้ หลายคนอาจเริ่มเครียดถ้าไม่รู้ว่า นี่คือความจริงของธรรมชาติ มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ มันคือสิ่งที่นำท่านมานั่งอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ขณะนี้ มันคือสิ่งที่นำผู้เขียนมานิ่งเขียนหนังสือเล่มนี้อยู่ในขณะนี้ และสิ่งที่ถูกต้องสำหรับเราก็คือ "ทำหน้าที่ไปตามสมมติ " ตามเหตุปัจจัยของปัจจุบันเท่านั้น ตราบใดที่ไม่เข้าไปยึดเป็นตัวตนที่ต้องรักษาไว้ด้วยชีวิต เราก็ยังดำเนินชีวิตถูกต้องอยู่ สิ่งที่จะบอกว่าถูกต้องหรือไม่ ก็สังเกตจาก "ความเบา" ของชีวิต ที่เราได้เรียนรู้กันไปแล้วจากบทก่อน ๆ

ที่กล่าวมาคงจะทำให้เราเห็นแล้วว่า วิทยาศาสตร์ทั้งเก่าและใหม่มีทั้งส่วนที่ถูกและส่วนที่ผิดในตัวเอง ส่วนที่ถูกของวิทยาศาสตร์แบบเก่าคือผลของการศึกษาที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์และกรอบวิธีคิดที่วิทยาศาสตร์แต่ละแบ บต่างก็มีเป็นของตนเอง สำหรับวิทยาศาสตร์แบบเก่าคือ "จิตคือสมอง" วิทยาศาสตร์ใหม่ก็ถูกเหมือนกันที่บอกว่า "จิตคือสภาวะรู้และรับรู้" ในขณะที่ส่วนที่ผิดได้แก่ การยึดว่ามีแต่เพียงหลักเกณฑ์และกรอบวิธีคิดของตนเองเพียงแบบเดียวที่สามารถใช้ในการศึกษาเรื่องนั้น ๆ ได้ ซึ่ งในนักวิทยาศาสตร์ทั้งแบบเก่าและแบบใหม่

การยึดติดในหลักเกณฑ์ดังกล่าว ไม่ได้เป็นเหมือนกันทุกคน บางคนก็ยึดติดในหลักเกณฑ์ บางคนก็ไม่ยึดติด ขึ้นอยู่กับว่า นักวิทยาศาสตร์คน

นั้นต้องการจะรักษาความเป็นวิทยาศาสตร์ไว้ และต้องการจะค้นหาความจริง ซึ่งความต้องการที่ไม่มีถูกและก็ไม่มีผิด หรือจะกล่าวว่า มีทั้งถูกและผิดในตัวเอง ก็ได้ แต่ขอให้รู้ว่ามันคือสิ่งเดียวกัน แต่คนละด้านกัน เหมือนกับเหรียญที่มีสองด้านเสมอ หากขาดด้านใดด้านหนึ่ง ความเป็นวิทยาศาสตร์ก็ไม่สมบูรณ์

ความเป็นจริงในธรรมชาติบางครั้งก็แปลกประหลาดกว่าที่เราคิด ตรงที่การรับรู้ของเราที่รับรู้ได้เพียงครั้งละด้านเท่านั้น และเวลาความเป็นจริงแสดงตัวออกมาก็แสดงตัวออกมาคราวละด้าน มันเหมือนกับธรรมชาติของคลื่น และพลังงานอย่างไรอย่างนั้นเลย คุณสมบัติด้านหนึ่งแสดงตนออกมา ขอให้เราตระหนักว่ายังมีคุณสมบัติอีกด้านหนึ่งที่มีอยู่ พียงแต่ไม่แสดงตนออกมาเท่านั้นเอง ภาษาเป็นเพียงสิ่งที่สมมติขึ้นมาเรียกสภาวะที่แสดงตนออกมาและอยู่ในการรับรู้ของมนุษย์เท่านั้น ถ้าไปยึดก็จะผิดอีกเหมือนกรณีที่กล่าวมาแล้ว

ต่อไปเราจะมาลงในรายละเอียดในคู่ตรงข้ามของวิทยาศาสตร์ที่ได้แก่ “ความเป็นวิทยาศาสตร์กับค วามเป็นจริง ” ซึ่งขับเคี่ยวกันมานานนับศตวรรษเพื่อแย่งชิงการนำในวงการวิทยาศาสตร์ของมนุษยชาติ เพื่อแสดงให้เห็นว่าคู่ปรับคู่นี้ทำไมต้องแข่งขันกัน เพื่อเป็นพื้นฐานในการลงไปในรายละเอียดเรื่องนามรูปเพื่อชี้ให้เห็น มุมมองของวิทยาศาสตร์ต่อนามรูปก็มีทั้งถูกและผิด เช่ นเดียวกับที่วิทยาศาสตร์มีต่อจิตดังที่กล่าวมาแล้วใน

ตอนต้น เรามาเริ่มด้วยคู่ของ “ความเป็นวิทยาศาสตร์กับความเป็นจริง ” ก่อน

บทที่ 18

นามรูปในวิทยาศาสตร์จิตภาพ

เรากล่าวไปบ้างแล้วในตอนต้นว่า ความเป็นวิทยาศาสตร์คือความสามารถพิสูจน์ได้ ทดสอบได้เชิงประจักษ์โดยเครื่องมือตรวจวัดแสง เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่เชื่อถือได้ ความเป็นจริงที่เป็นวิทยาศาสตร์จึงคับแคบกว่าความเป็นจริงในธรรมชาติหลายเท่า ถ้าจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า สิ่งที่เรารู้ก็เปรียบเสมือนกับความเป็นจริงที่เป็นวิทยาศาสตร์มีเพียงนิดเดียว เมื่อเทียบกับสิ่งที่เราไม่รู้ที่เปรียบเสมือนความเป็นจริงในธรรมชาติ

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในเรื่องนี้ได้แก่เรื่องสสารมือ (Dark Matter) ที่เรากล่าวถึงไปแล้วก่อนหน้านี้ว่า สสารมืดหรือสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์รู้ว่า มีปริมาณถึงร้อยละ 95 ของประมาณสสารทั้งหมดในจักรวา ล แต่นักวิทยาศาสตร์แทบจะไม่มีความรู้ในเรื่องสสารมืดเลย ตัวอย่างเรื่องสสารมืดก็ช่างบังเอิญกับเรื่องจิตอย่างไม่น่าเชื่อ เพราะมนุษย์ใช้เพียงร้อยละ 5 ของจิตในการควบคุมชีวิต กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ มนุษย์รู้จักจิตตัวเองเพียงร้อยละ 5 ที่เหลือยังเป็นความลึกลับเช่ นเดียวกับสสารมืด แม้ว่าเราเป็นเจ้าของจิต แต่เราก็มีความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับจิตน้อยมาก

ที่กล่าวมาทำให้เราเกิดคำถามเหล่านี้ขึ้นในใจบ้างหรือเปล่า จริง ๆ ความเป็นวิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือในการค้นหาความจริงหรือเป็นอุปสรรคในการเข้าถึงความจริงกันแน่ หรือว่าเป็นเจตนารมณ์ของธรรมชาติที่ต้องการให้มนุษย์รู้ความจริงเท่าที่จำเป็น หรือว่ามนุษย์ยังไม่พร้อมที่จะรับรู้ความเป็นจริงอีกร้อยละ 95 ที่เหลือ หรือว่ามนุษย์ต้องก้าวล่วงความเป็นวิยาศาสตร์แบบเก่าที่ยึดถือว่าความเป็นวิทยาศาสตร์ต้องสามารถพิสูจน์ได้ วัดได้ด้วยเครื่ องมือวัดแสง เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเท่านั้น ไปสู่ความสามารถรู้สึกได้เชิงประจักษ์ด้วยสภาวะของการรู้และรับรู้ ที่เรียกว่า "คอนเชียสเนส " ที่เรากล่าวถึงในตอนต้น คำถามสุดท้ายนี้ ทำให้วิทยาศาสตร์ก้าวหน้าไปสู่ "ความเป็นวิทยาศาสตร์ใหม่ " ที่สามารถเข้าถึงความเป็นจริงส่วนที่เหลือได้

แม้ดูเหมือนว่า "ความเป็นวิทยาศาสตร์ " กับ "ความเป็นจริง " จะถึงจุดร่วมกันเมื่อวิทยาศาสตร์ใหม่ยอมรับว่าสภาวะของการรู้และรับรู้หรือ "คอนเชียสเนส " เป็นความเป็นจริงที่เป็นวิทยาศาสตร์ แต่ในทางปฏิบัติ "ความเป็นวิทยาศาสตร์" ก็ไม่ปล่อยให้ "ความเป็นจริง" ใหม่ปรากฏขึ้นและตั้งอยู่อย่างลอยนวลได้ง่าย ๆ ความเป็นวิทยาศาสตร์พยายามทุกวิถีทางเพื่อล้มล้างความเป็นจริงใหม่ ๆ ด้วยการพิสูจน์ หาหลักฐานมาหักล้างทุกแง่ทุกมุมของความเป็นจริงใหม่

เหตุการณ์นี้ หากดูเผิน ๆ ก็ดูเหมือนราวกับว่า มีความขัดแย้งระหว่าง ความเป็นวิทยาศาสตร์กับความเป็นจริงเกิดขึ้นอย่างไม่รู้จบสิ้น แต่หากดูให้ลึกซึ้งแล้วจะเห็นว่า ความเป็นวิทยาศาสตร์กับความเป็นจริงกำลังสร้างสรรค์ความก้าวหน้าให้แก่วิทยาศาสตร์ โดยวิทยาศาสตร์ใหม่เปิดเผยความเป็นจริงใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่ความเป็นวิทยาศาสตร์ของวิทยาศาสตร์เก่า ก็ตามพิสูจน์อยู่ตลอดเวลา การแข่งขันของคู่ปรับนี้ จึงเป็นความแตกต่างที่ขาดกันและกันไม่ได้ ถ้าขาดความเป็นจริงใหม่ ๆ วิทยาศาสตร์ก็ไม่ก้าวหน้า ในขณะที่ถ้าความเป็นวิทยาศาสตร์ ความเป็นจริงใหม่ ๆ ก็จะกลายเป็นเรื่องเหลวไหล

วิธีการหาความรู้ที่เหมือนขัดแย้งกันแต่แยกจากกันไม่ได้นี้ นักปราชญ์ของเยอรมันได้เคยกล่าวไว้เมื่อ 200 ปีที่แล้วว่า "การรับรู้ที่ปราศจากความรับรู้ ก็ว่างเปล่า ความรับรู้ที่ปราศจากการรับรู้ก็มืดบอด" (Perception without conception is empty, Conception without perception is blind) เช่นเดียว กับในเรื่อง "ความเป็นวิทยาศาสตร์กับความเป็นจริง" ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว และในเรื่อง "รูปกายและนามกาย" ก็เช่นกัน "รูปกายที่ปราศจากนามกาย ก็เป็นได้แค่หุ่นยนต์ นามกายที่ปราศจากรูปกาย ก็เป็นเพียงแค่สายลม"

ดังนั้น ทั้งรูปกายและนามกายจึงต้องอิงอาศัยกันแล้วเกิดเป็น สิ่งใหม่ที่เราใช้คำว่า "นามรูป" ในที่นี้ เพื่อทำหน้าที่ให้ชีวิตดำเนินไปได้ "นาม

รูป” จึงเป็นความจริงความเป็นจริงใหม่ สำหรับวิทยาศาสตร์ ที่เราหยิบมาเป็นประเด็นหลักในอภิปรายในบทนี้ ต่อไปเราจะมาดูว่า ที่บอกว่าในมุมมองของทั้งวิทยาศาสตร์เก่าและใหม่ต่อ "นามรูป" มีทั้งถูกและผิดนั้นเป็นอย่างไร และความเป็นวิทยาศาสตร์และความเป็นจริงที่เกี่ยวกับ "นามรูป" ขัดแย้ง หรือสนับสนุนกันอย่างไร

ประโยชน์ต่อวิทยาศาสตร์ : ความถูกต้องตามหลักความเป็นวิทยาศาสตร์ของวิทยาศาสตร์เก่า

วิทยาศาสตร์เก่ายืนยันว่า จิตคือสมอง หรือแต่รูปเท่านั้ น ซึ่งก็เป็นจริงตามกรอบและหลักเกณฑ์ของวิทยาศาสตร์แบบเหตุผลกลไกที่เราได้พูดถึงมาตลอดในหนังสือเล่มนี้ มาถึงตอนนี้เราจะไปดูหลักฐานที่สนับสนุนความถูกต้องเรื่องนี้ ที่เป็นการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันที่ใช้วิธีการศึกษาแบบเหตุผลกลไกในการศึกษา ซึ่งมีจำน วนมาก แต่จะยกตัวอย่างมาสักสองรายที่โดดเด่นสองท่าน ซึ่งใช้วิธีการแบบเหตุผลกลไกในวิทยาศาสตร์สาขาประสาทวิทยาและชีววิทยา ตามลำดับคือ งานของด็อกเตอร์แซม แฮร์ริส และงานของด็อกเตอร์ริชาร์ด ดอว์กิ้นส์

ดร.แฮร์ริส เป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านศาสตร์คอมพิวเตอร์และประสาทวิทยาหนุ่มที่เพิ่มอายุครับ 45 ปี เมื่อ 9 เมษายน 2012 นี่เอง ชื่อของ

ดร.แฮร์ริส เป็นที่รู้จักอย่างรวดเร็วเมื่อตีพิมพ์หนังสือในประเด็นที่กำลังถกเถียงกันทั่วโลกชื่อ "จุดจบของศรัทธา" (The End of Fait) เมื่อปี 2004 ด้วยการนำเสนอประเด็นที่สนใจของคนทั่วโลก ทำให้หนังสี อขึ้นแท่นหนังสือขายดีของนิวยอร์คไทม์ถึง 33 สัปดาห์ติดต่อกัน ดร .แฮร์ริส โต้แย้งว่าไม่มีหรอกสิ่งที่เรียกว่า "พระเจ้า" ชีวิตเป็นเรื่องของเหตุผลล้วน ๆ ชีวิตเป็นเรื่องของสิ่งที่ปรากฏทางกายภาพเท่านั้น ทุกอย่างเริ่มต้นที่เสียง ก่อนที่จะผสมเป็นคำ ความคิดจึงเป็นเพี ยงถ้อยคำ แล้วกลายเป็นความคิด และความเชื่อที่เรายึดจนเป็นตัวตนของเรา สิ่งที่เรียกว่า "ตัวตนที่แท้จริง" หรือ "เจตจำนงเสรี" ไม่มีอยู่ในทัศนะของ ดร.แฮร์ริส

ดร. แฮร์ริส ได้ตอกย้ำเรื่องนี้โดยการตีพิมพ์หนังสือเพื่อแจกแจงชีวิตด้านในของมนุษย์ว่าเป็นเพียงการทำงานของระบบประสาทในหนังสือชื่อ "คุณลักษณะแห่งความดี" (Moral Landscape) ในอีกหกปีต่อมา ดร.แฮร์ริสอธิบายว่า คุณงามความดีก็เป็นเรื่องของเหตุผล วิทยาศาสตร์สามารถเรื่องนี้ได้อย่างชัดเจน ในขณะที่การอธิบายคุณงามความดีด้วยศรัทธาเป็นเรื่องเหลวไหล นอกจากนี้ ดร.แฮร์ริส ก็ยังยอมรับ "สภาวะการรู้และรับรู้" ด้วย แต่เป็นเพียงข้อมูลที่อยู่ในสมองเท่านั้น ความจริงในทัศนะของ ดร . แฮร์ริสจึงมีเพียงแต่ "รูป" เท่านั้น ส่วนอื่นไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงความเชื่อ ซึ่งไม่ได้เป็นอะไรมากไปกว่า "ถ้อยคำ" ซึ่งไม่ได้เป็นอะไรมากไปกว่า "เสียง" เท่านั้นเอง ซึ่งไม่มีอะไรผิดเลยเมื่อมองจากหลักเกณฑ์ของ "ความเป็นวิทยาศาสตร์" หรือ "หลักการของรูป" ดังที่เรากล่าวไปแล้วในตอนต้น

ย้อนหลังไปก่อนหน้าดร .แฮร์ริส 30 ปี ในงานของนักวิทยาศาสตร์รุ่นใหญ่ที่อายุมากกว่ากันถึง 30 ปี ได้แก่ ดร .ดอว์กิ้น เราได้พบการใช้วิธีการเชิ งเหตุผลกลไกในการพิสูจน์ความจริงทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นหลักฐานยืนยันว่า วิธีการเชิงเหตุผลกลไกแม้จะได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์มาตลอด แต่ก็ยังมีอยู่ในวงการวิทยาศาสตร์มาตลอด ต่างกันตรงที่งาน ดร .ดอว์กิ้นใช้พิสูจน์ความจริงเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิต โดยใช้การสังเกตความเปลี่ ยนแปลงของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า "วิวัฒนาการ " ในขณะที่ ดร.แฮร์ริส มองสภาวะรู้และการรับรู้ว่าเป็นเพียงปรากฏการณ์ของสมองเท่านั้น แต่งานของ ดร.ใช้พิสูจน์การเปลี่ยนแปลงของสิ่งมีชีวิตในระดับยีน

ในปี 1976 ดร.ดอว์กิ้น ตีพิมพ์ผลการวิจัยใจชื่อหนังสือชื่อ "ยีนที่เห็นแก่ตัว" (The Selfish Gene) ในงานวิจัยดังกล่าว ดร .ดอว์กิ้นอธิบายว่า ในวิวัฒนาการของมนุษย์ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า "จิต" ที่นอกเหนือไปยาก "ยีน" ที่เป็นตัวควบคุมพัฒนาการของมนุษย์ แต่สิ่งที่กำหนดพัฒนาการของมนุษย์มีเพียงกลไกของยีนเท่านั้น ดร.ดอว์กิ้นเรียกสิ่งนั้นว่า "จักรกลยีน" (The Gene Machine) ดร.ดอว์กิ้นมองว่ายีนเป็นเพียงเครื่องจักรเท่านั้น สิ่งที่เรียกว่า "จิต" หรือสภาวะรู้และรับรู้ไม่ได้อยู่ในร่างกายด้วยซ้ำไป ในทัศนะของ ดร .ดอว์กิ้น ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า มุมมองต่อชีวิตของเดส์การ์ตเมื่อ 300 ปีที่แล้วยังสืบทอดมาถึงนักวิทยาศาสตร์ในศตวรรษที่ 20

ในหนังสือ “จักรกลยีน” ดร.ดอวร์กิ้น ระบุว่า ยีนที่อยู่รอดไม่ได้เป็นอะไรที่มากไปกว่าเครื่องจักรที่สามารถสร้างเกราะป้องกันตนเองจากสงครามเคมีของยีนคู่แข่ง และจากการทำลายล้างของการถูกกระหน่ำยิงโมเลกุลโดยบังเอิญ ทุกสิ่งทุกอย่างใ นวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตของมนุษย์ล้วนเป็นเครื่องจักรทั้งสิ้น ตั้งแต่ “ซุปข้น” ที่เป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งมีชีวิตบนโลกนี้ พัฒนาไปเป็น “พืช” และ “สัตว์” ในเวลาต่อมา จนกระทั่งมาเป็นคนที่อ่านและเขียนหนังสือเล่มนี้อยู่เมื่อ 4,000 ล้านปีผ่านไป

ดร.ดอว์กิ้นตอกย้ำแน วคิดของตนเองด้วยการตีพิมพ์หนังสือชื่อ “ความเข้าใจผิดในพระเจ้า” (The God Delusion) ในอีก 30 ปีต่อมา พร้อม ๆ กับการนำหนังสือเล่มแรกมาตีพิมพ์ใหม่ในปีเดียวกัน ในหนังสือ “ความเข้าใจผิดในพระเจ้า” ดร.ดอร์กิ้นอธิบายว่า สิ่งที่เรียกว่า “พระเจ้า” เป็นเพียงผลพลอยได้จ ากวิวัฒนาการของชีวิต ที่เรียกว่า “กลไกการทำงานของสมอง” เท่านั้นเอง

สิ่งที่ ดร.ดอว์กิ้น ก็ไม่ได้ผิดแต่ประการใดในกรอบของความเป็นวิทยาศาสตร์แบบเก่า ที่ไม่ตีความมากไปกว่าสิ่งที่สามารถวัดได้ทางแสง เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเท่านั้น วิทยาศาสตร์แบบ ดร .ดอว์กิ้น เป็นวิทยาศาสตร์ที่ตรงไปตรมมาดี ง่าย ๆ ทำให้ชีวิตเป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ต้องคิดอะไรมาก เขาไม่ใส่ใจในเรื่อง “ความดี” (Good) และ “ความชั่ว” (Evil) เพราะมันไม่มีอยู่จริง วิธีคิดแบบนี้กระมังที่ทำให้ ดร .ดอว์กิ้นต้องแต่งงาน

ถึงสามครั้งก่อนที่อายุจะครบ 60 ปี แต่นั่นก็ไม่ไ ด้ทำให้ผู้เขียนเห็นว่า ความคิดของ ดร.ดอว์กิ้นที่ว่า มนุษย์เป็นเพียงเครื่องจักรกล เป็นความเห็นที่ผิด เพราะความเห็นดังกล่าวก็ถูกต้องในกรอบความเป็นวิทยาศาสตร์แบบเก่าที่เน้นการพิสูจน์ได้วัดได้ ดังกล่าวไปแล้ว

ประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์ : ความถูกต้องตามหลักความเป็นจ ริงของวิทยาศาสตร์ใหม่

ความเห็นที่ถูกต้องในมุมมองของวิทยาศาสตร์เก่า เราได้เห็นตัวอย่างแล้ว ต่อไปเราจะไปดูความเห็นที่ถูกต้องในมุมมองของวิทยาศาสตร์ใหม่เป็นอย่างไร โดยเราจะนำมาเสนออีกสองตัวอย่างในสาขาเดียวกันคือ สาขาประสาทวิทยา และสาขาชีววิทยา แต่ใช้หลักความเป็นจริงเป็นกรอบในการศึกษา เราจะได้เห็นว่า กรอบต่างกันศึกษาเรื่องเดียวกัน จะได้ผลเป็นอย่างไร

วิทยาศาสตร์ใหม่เห็นว่า วิทยาศาสตร์ที่มุ่งศึกษาแค่ "รูป" เพื่อยืนยันความถูกต้องของวิทยาศาสตร์ เพื่อประโยชน์ของวิทยาศาสตร์ฝ่ายเดียว ทำให้ชีวิตขาดความสุขหรือความรู้สึก ที่เป็นด้าน "นาม" ของชีวิตที่วิทยาศาสตร์ใหม่เรียกว่า "คอนเชิสเนส" ที่เรากล่าวถึงไปแล้วในตอนต้น วิทยาศาสตร์ใหม่จึงได้รวมเอาอีกด้านของชีวิตเข้าไว้ในการศึกษาของ

วิทยาศาสตร์ใหม่ด้วย และสิ่งที่ยืนยันว่าการกระทำของวิทยาศาสตร์ใหม่ถูกต้องคือ มนุษย์มีความสุขมากขึ้นเมื่อดำเนินชีวิตตามข้อค้นพบใหม่ แสดงว่าสิ่งที่ค้นพบใหม่นั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ เพราะมนุษย์ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งเช่นกัน

ตัวอย่างของนักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยาที่เราพูดถึงบ่อย ๆ ในหนังสือเล่มนี้ได้แก่นายแพทย์ดีปัคโชปรา นายแพทย์โชปรา เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาการทำงานของสมอง และการหลั่งของสารเคมีในสมอง นายแพทย์โชปราออกมายอมรับว่า “ยิ่งเรารู้จักสมองมากขึ้น เราก็ยิ่งรู้จักชีวิตน้อยลง” นายแพทย์โชปราจึงขยายขอบเขตการศึกษาเรื่องชีวิตให้พ้นขอบเขตของร่างกายเพียงอย่างเดียว ด้วยการวิจัยกว่า 30 ปี ทำให้นายแพทย์โชปราสามารถยืนยันได้ว่า แก่นของชีวิตไม่ใช่ปฏิกิริยาเคมีในสมองและร่างกาย แต่เป็น “สภาวะการรู้และรับรู้ ” สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายและสมองเป็นการแสดงตนของ “สภาวะการรู้และรับรู้” ดังกล่าวที่เชื่อมโยงกับทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล เราจะไม่นำงานของนายแพทย์โชปรามาเปรียบเทียบเพราะพูดถึงไปมากแล้ว แต่เราจะนำงานของนักประสาทวิทยาที่มีอายุไล่เลี่ยกัน ดร.แฮร์ริส มาเปรียบเทียบ นักประสาทวิทยาที่เรากำลังพูดถึงคือ ด็อกเตอร์รูดอล์ฟ แทนซี

ดร.แทนซี เป็นศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยาที่โรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ในปี 2000 ดร.แทนซี ตีพิมพ์หนังสือชื่อ “ถอดรหัส

ความมืด” (Decoding Darkness) ซึ่งเป็นหนังสือที่รายงานผลการวิจัยของเขาเพื่อค้นหาสาเหตุทางพันธุกรรมที่มีผลต่อโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ หรือโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer) ที่เราเคยได้ยินบ่อย ๆ ผลการศึกษาที่รายงานไว้ในหนังสือเล่ มนี้ ดร.แทนซี ไม่สามารถยืนยันได้ว่า พันธุกรรมมีความสัมพันธ์กับสมอง ที่สำคัญเขาไม่สามารถยืนได้ว่าโรคความจำเสื่อมมีผลมาจากสมอง

ในปี 2012 ดร.แทนซี ตีพิมพ์หนังสือชื่อ “สมองใหญ่” (Super Brain) ร่วมกับนายแพทย์โชปรา ผลจากการศึกษาวิจัยเรื่องสมองมาหลายสิบปี ทำให้ ดร.แทนซี พูดได้เต็มปากว่า “เราไม่ใช่สมอง” “เราเป็นผู้ตกหลุมรักไม่ใช่สมอง” สมองในร่างกายเป็นเพียงแหล่งรับสัญญาณจาก “สมองใหญ่” ซึ่งเป็นสิ่งเดียวกับ “สภาวะการรู้และรับรู้” ที่นักวิทยาศาสตร์รุ่นก่อนใช้เรียกสิ่งที่นอกเหนือไปจากสมอง การค้นพบนี้ทำให้ ดร.แทนซี สามารถอ ธิบายการเกิดขึ้นของโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุได้ดีขึ้น และสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่อาจถูกมองว่าขาด “ความเป็นวิทยาศาสตร์” แต่เต็มไปด้วย “ความเป็นจริง” เพราะมันสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต

ที่กล่าวมาเป็นตัวอย่างที่แตกต่างอย่างเห็นได้ชัดในสาขาประสาทวิทยา ที่แม้เป็นการศึกษาเรื่องเดียวกัน แต่ได้ผลต่างกัน ต่อไปเราจะไปดูตัวอย่างในสาขาชีววิทยา เพื่อดูว่า ได้ผลการศึกษาแตกต่างจากการศึกษา

ของ ดร .ดอว์กิ้น อย่างไร นักวิทยาศาสตร์ทางชีววิทยาที่น่าจะเป็นคู่ต่อกรกับ ดร.ดอว์กิ้น ได้อย่างสมน้ำสมเนื้อในยุคนี้คงจะไม่มีใครเกิน ดร.เชลดเร็คซึ่งอายุน้อยกว่า ดร.ดอว์กิ้นเพียงปีเศษ ที่เราได้กล่าวถึงไปแล้วในตอนต้น

ห้าปีหลังจากที่ ดร.ดอว์กิ้น ตีพิมพ์หนังสือ "ยีนที่เห็นแก่ตัว" ดร.เชลดเร็ค ก็ได้ตีพิมพ์หนังสือที่โต้แย้งแนวคิดของ ดร .ดอว์กิ้นชื่อ "ศาสตร์ใหม่แห่งชีวิต" (A New Science of Life) ในปี 1981 ดร.เชลดเร็ค ใช้กฎของวิทยาศาสตร์ใหม่เรื่องการสามารถสื่อถึงกันของอนุภาคเดียวกันแม้จะอยู่คนละที่ ซึ่งเราได้กล่าวถึงไปแล้วก่อนหน้านี้ มาอธิบายปรากฏการณ์ทางชีววิทยา จากการทดลองของ ดร .เชลดเร็ค พบว่า เมื่อหนูตัวหนึ่งสามารถเรียนรู้วิธีหาทางออกจากเขาวงกตได้แล้ว หนูตัวอื่น ๆ ก็มีแนวโน้มที่จะหาทางออกจากเขาวงกตได้เร็วขึ้น ดร.เชลดเร็คอธิบายว่า หนูสามารถสื่อถึงกันได้แม้ไม่ได้พบกัน มันเป็นการสะท้อนข้อมูลข่าวสารถึงกันผ่านสนามพลังงานที่มีอยู่ในธรรมชาติ (Morphic Resonance) ในทัศนะของ ดร .เชลดเร็ค ชีวิตจึงไม่ใช่เครื่องจักร

ในปี 2006 ดร.ดอว์กิ้นตีพิมพ์หนังสือ "ความเข้าใจผิดในพระเจ้า" ที่ตอกย้ำ "ความจริง" ในทัศนะของ ดร .ดอว์กิ้นที่เปิดเผยต่อสาธารณะครั้งแรกในปี 1976 ว่า ชีวิตเป็นเพียงเครื่องจักร และ ในหนังสือในปี 2006 เขาตอกย้ำความจริงดังกล่าวโดยการประกาศว่า "พระเจ้าเป็นเพียงผลพลอยได้ของวิวัฒนาการทางพันธุกรรมของมนุษย์ และกลไกการทำงานของสมอง

เท่านั้น” ต่อมาในปี 2012 ดร.เชลดเร็ค ได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ “ความเข้าใจผิดของวิทยาศาสตร์ ” (Science Delusion) ซึ่งเราได้พูดถึงเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ไปแล้วข้างต้ น หนังสือเล่มนี้ตีพิมพ์ขึ้นเพื่อตอบโต้ความคิดเห็นของ ดร.ดอร์กิ้น โดยเฉพาะในประเด็นที่ว่า ชีวิตเป็นเพียงเครื่องจักร และพระเจ้าเป็นเพียงผลพลอยได้ของวิวัฒนาการ และกลไกการทำงานของสมอง

ในหนังสือเล่มดังกล่าวของ ดร.เชลดเร็ค ยืนยันว่า ชีวิตไม่ใช่เพียงแค่ร่างกายนี้เท่านั้น ดร .เชลดเร็คส สามารถพิสูจน์โดยการทดลองในกรณีของคนระลึกชาติได้แล้วพบว่า ความจำไม่ได้เก็บที่สมองทั้งหมด ความจำร้อยละ 95 ถูกเก็บไว้ในสิ่งที่เรียกว่า “สภาวะการรู้และรับรู้ ” ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของนักวิทยาศาสตร์ใหม่จำนวนมากที่ใช้การศึกษาที่ก้าวข้ามวิธีการศึกษาแบบเหตุผลกลไกที่มุ่งรักษาความเป็นวิทยาศาสตร์ ไปสู่การศึกษาที่มุ่งไปที่ความเป็นจริงมากขึ้น แม้ว่าจะถูกโจมตีว่าขาด “ความเป็นวิทยาศาสตร์” เพราะวิธีการพิสูจน์ไม่ได้รับการยอมรับ แต่วิทยาศาสตร์ใหม่ไม่ได้ผิดเพี้ยนไปจาก “ความเป็นจริง ” แม้แต่น้อย โดยชีวิ ตที่ดีขึ้นของมนุษย์เป็นเครื่องยืนยัน

เราจะเห็นว่ามุมมองของวิทยาศาสตร์ใหม่ต่อชีวิตที่ว่า “นาม” ที่วิทยาศาสตร์ใหม่มีคำที่ใช้เรียกต่างกันเช่น “สมองใหญ่” หรือ “สภาวะการรู้และรับรู้” หรือ “คอนเชียสเนส” เป็นแก่นของชีวิตก็ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง ที่วิทยาศาสตร์ ใหม่ใช้เป็นกรอบและหลักเกณฑ์ในการศึกษา เมื่อ

วิทยาศาสตร์ทั้งสองต่างมีมุมมองที่ถูกต้องด้วยกันทั้งคู่ที่เกี่ยวกับ "นามรูป" ต่อไปเราจะไปดูว่า อะไรคือความเห็นผิดของทั้งวิทยาศาสตร์เก่าและใหม่

บทที่ 19

การรู้จักตัวตนระดับความคิด

ทั้งวิทยาศาสตร์เก่าและ ใหม่ต่างมีความถูกต้องในมุมมองของตนเอง กล่าวคือวิทยาศาสตร์เก่าเห็นว่า ชีวิตที่แท้จริงคือร่างกายหรือ "รูป" ในขณะที่วิทยาศาสตร์ใหม่เห็นว่า ชีวิตที่แท้จริงคือสิ่งที่ไม่ใช่ร่างกายที่มองเห็นหรือ "นาม" ความถูกต้องของวิทยาศาสตร์เก่า เป็นความถูกต้องตามหลักความเป็นวิ ทยาศาสตร์ ในขณะที่ความถูกต้องของวิทยาศาสตร์ใหม่เป็นความถูกต้องตามหลักความเป็นจริง ซึ่งดูว่าไม่น่าจะมีปัญหาอะไร ความเห็นผิดไม่น่าเกิดขึ้นในหมู่นักวิทยาศาสตร์ทั้งเก่าและใหม่

แต่ความเห็นผิดของวิทยาศาสตร์เก่าและใหม่ก็เกิดขึ้นจนได้ เมื่อนักวิทยาศาสตร์ทั้งเก่าและใหม่มักจะมีแนวโน้มที่จะยึดว่ามีแต่มุมมองของฝ่ายตนเท่านั้นที่ถูกต้อง เหตุการณ์เช่นนี้เป็นสิ่งทีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ในทุกสาขาอาชีพ เราเคยสังเกตไหมว่า เวลาเราทำอะไรซ้ำ ๆ เราจะเกิดความเชื่อว่าเราเป็นสิ่งนั้นจริง ๆ เช่นเราไปสอนหนังสือทุกวัน ๆ เราจะเกิดความเชื่ อ ว่าเราเป็นครู และรู้สึกว่าเราเป็นครูจริง ๆ หรืออีกตัวอย่างหนึ่งชื่อสมชายถูกตั้งให้เราหลังจากเกิดมา แต่พอเราถูกเรียกว่า สมชายมาตั้งแต่จำความได้ เราจะรู้สึกว่าเราเป็นสมชายอย่างแยกกันไม่ออก เราเคยสังเกตไหม เวลาได้ยิน

เสียงว่า “สมชายน่ารัก” ใจเราจะรู้สึกพองโต เคยสังเกตไหม ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงสมชายกับเราเป็นคนละสภาวะกันแท้ ๆ

ในกรณีนี้ก็เช่นกัน ความหลงผิดในทางวิทยาศาสตร์ก็เกิดขึ้นในลักษณะเดียวกันนี้ คือพอวิทยาศาสตร์เก่าก็หมกมุ่นศึกษาแต่ “รูป” วิทยาศาสตร์ใหม่ก็หมกมุ่นศึกษาแต่เรื่อง “นาม” นานเข้าก็เชื่อ รู้สึก และ ยึดว่า มีเพียงสิ่งนี้เท่านั้นที่มีอยู่จริง นี่แหละความหลงผิดของวิทยาศาสตร์ทั้งเก่าและใหม่ ซึ่งเป็นอันตรายต่อมนุษยชาติโดยรวม เพื่อหลีกเลี่ยงกับดักดังกล่าว การศึกษา “นามรูป” ในหนังสือเล่มนี้ จึงอยู่บนพื้นฐานของความเป็นวิทยาศาสตร์และบนพื้นฐานของความเป็นจริงโดยเราเห็นว่า “นามรูป” เป็นทั้งส่วนที่เป็นร่างกายที่เรียกว่า “สมอง” และส่วนที่นอกเหนือไปกว่าสมอง ที่เรียกว่า “สภาวะการรู้และรับรู้” หรือ “คอนเชียสเนส” หรือ “สมองใหญ่”

มาถึงตรงนี้ หากผู้อ่านที่เห็นด้วยกับหลักความเป็นวิทยาศาสตร์ก็อาจคิดว่า การศึกษาเรื่อง “นามรู ป” ต้องตั้งอยู่บทหลักความเป็นวิทยาศาสตร์เท่านั้น ในขณะที่หากเป็นผู้อ่านที่เห็นด้วยกับหลักความเป็นจริง ก็อาจคิดว่า การศึกษาเรื่อง “นามรูป” ต้องตั้งอยู่บนหลักความเป็นจริงเท่านั้น ต่างฝ่ายต่างเลือกเห็นด้วยกับเหตุที่ตรงกับความชอบของตนที่ยกมาประกอบข้างต้น เรามี ความรู้สึกเป็นแบบนั้นหรือเปล่า หากมีความรู้สึก

แบบนี้อยู่ในใจ แสดงว่าเราอาจจะกำลังเข้าไปติดกับอย่างที่นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่กำลังเป็นอยู่

ในฐานะผู้เตรียมความพร้อมเพื่อการสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เราต้องก้าวไปให้พ้น “คู่ตรงข้าม” หรือ “ความเป็นของคู่ ” ให้ได้ ในที่นี้คือ “ความเป็นวิทยาศาสตร์” กับ “ความเป็นจริง” ที่วิทยาศาสตร์ก้าวหน้ามาถึงทุกวันนี้ เพราะว่าวิทยาศาสตร์มีทั้งด้านที่เป็นความเป็นวิทยาศาสตร์และด้านที่เป็นความเป็นจริง แม้สิ่งที่เราเห็นภายนอกอาจเห็นเป็นความขัดแย้งระหว่างนักวิทยาศาสตร์ด้วยกันเอง แต่ ผลจากความเห็นต่างกลับเป็นการส่งเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การสร้างสิ่งใหม่ขึ้นมา ดังที่เราเห็นเป็นความก้าวหน้าทางอารยธรรมของมนุษย์ ที่เรียกว่า “เทคโนโลยี” อยู่ทุกวันนี้ ในเรื่องร่างกาย หรือ “รูป” กับ จิตใจ หรือ “นาม” ก็เช่นกัน ด้วยความแตกต่างขัดแย้งกันในมุมม องของนักวิทยาศาสตร์ แต่ความแตกต่างได้ส่งเสริมกันและกัน และเกิดสิ่งใหม่ขึ้นมาที่เราเรียกว่า “นามรูป” ที่มีทั้ง “ด้านความเป็นวิทยาศาสตร์” และ “ด้านความเป็นจริง” อยู่ด้วยกัน เราจะมาดูว่าองค์ประกอบทั้งสองด้านที่แตกต่างและขัดกัน อยู่ด้วยกันและส่งเสริมกันและกันอย่างไร

สมองกับสภาวะการรู้และรับรู้ : ความเป็นวิทยาศาสตร์กับความเป็นจริงของนามรูป

มาถึงตอนนี้เราก็เริ่มเข้าใกล้ "นามรูป " จากมุมมองของวิทยาศาสตร์จิตภาพเข้าไปทุกขณะ เพราะวิทยาศาสตร์จิตภาพไม่ได้เกิดจากความว่างเปล่า แต่เป็นการบูรณาการความดีงามของวิทยาศาสตร์ทุ กแขนงขึ้นมาเป็นวิทยาศาสตร์จิตภาพ ที่มุ่งให้ทุกคนสามารถใช้ประโยชน์ได้ และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิตได้ทุกคน โดยไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานการศึกษาทางวิทยาศาสตร์แม้แต่น้อยก็สามารถได้รับประโยชน์จากวิทยาศาสตร์จิตภาพนี้ เพียงแค่สามารถไล่นกกาที่มีจิกกินผลผลิตได้ ก็สามารถได้รับประโยชน์แล้ว ต่อไปเราจะไปดูว่า "นามรูป" ที่เรากล่าวถึงในตอนต้นของบทนี้ว่าคือ "ความคิด" คืออะไร ถ้ารวมความเป็นวิทยาศาสตร์กับความเป็นจริงเข้าด้วยกัน

ความคิด หรือ "นามรูป" ไม่ใช่สมอง และสภาวะการรู้และรับรู้ ก็ไม่ใช่ "นามรูป" แต่เป็นผลผลิตที่เกิดขึ้นใหม่จากการทำงาน "ร่วมกัน" หรือจะเรียกว่าการทำงาน "ขัดกัน" ของสมองและสภาวะการรู้และรับรู้ก็ได้ เพราะเป็นสภาวะเดียวกัน แต่ขึ้นอยู่กับว่าจะมองจากมุมไหนถ้ามองจากมุมของ "ความเป็นวิทยาศาสตร์ " ก็จะเห็นความขัดกัน แต่ถ้ามองจากมุมของ "ความเป็นจริง" ก็จะเห็นความร่วมกัน ทีนี้ถ้ามองจากการรวมทั้งความเป็นวิทยาศาสตร์และความเป็นจริงเข้าด้วยกันสมองและสภาวะการรู้และรับรู้จะ

สร้างสิ่งใหม่ขึ้นมาที่เราเรียกว่า “นามรูป” อาจเปรียบได้กับกรณีของ “น้ำ” ที่เกิดจากการรวมตัวกันของไฮโดรเจนกับออกซิเจนในสัดส่วนหนึ่งต่อสอง แต่ถ้าแยกทั้งสอง องค์ประกอบออกมาแล้วไปค้นหาน้ำ ทุกคนก็ทราบดีว่าไม่มีวันพบ ในกรณีของ “นามรูป” ก็เช่นกัน

การหาสภาวะการรู้และรับรู้ในสมองดังที่นักวิทยาศาสตร์เก่าพยามอยู่จึงไม่เห็น และการหาสมองในสภาวะการรู้และรับรู้ดังที่นักวิทยาศาสตร์ใหม่พยายามอยู่ก็ไม่พบเช่นกัน แต่นักวิยาศา สตร์ทั้งสองฝ่ายยังไม่สามารถหาวิธีรวมวิธีการทั้งสองเข้าด้วยกันได้ จึงไม่สามารถทำให้สมองและสภาวะการรู้และรับรู้ เป็นหนึ่งเดียวกันได้ แต่วิทยาศาสตร์จิตภาพ สามารถรวมสมองกับสภาวะการรู้และรับรู้เป็นหนึ่งเดียวกันได้ จนสามารถค้นพบสิ่งใหม่ขึ้นมาเรียกว่า “นามรูป” ในขั้นนี้เราอาจสรุปได้ว่า สมองคือ “รูป” ของสภาวะการรู้และรับรู้ และ สภาวะการรู้และรับรู้คือ “นาม” ของสมอง การทำงานของนามรูป และวิธีการสังเกตนามรูป เราจะกล่าวถึงในตอนต่อไป

ในกรณีอนุภาคและคลื่น นักวิทยาศาสตร์รู้ดีว่า รูปหรืออนุภาคและนามหรือคลื่นคือสิ่งเดียวกั น แต่แสดงสถานะต่างกัน และเริ่มตั้งสมมติฐานแล้วว่า เวลาอนุภาคและพลังงานรวมกันจะกลายเป็นสิ่งที่เรียกว่า “สสารมืด” แต่ก็ยังไม่มีวิธีการพิสูจน์หรือสังเกตได้ แต่วิทยาศาสตร์ทางจิตรู้แล้วว่า สมอง และ สภาวะการรู้และรับรู้ คือสิ่งเดียวกันแต่แสดง

สถานะต่างกัน เช่นเดี ยวกับวิทยาศาสตร์ทั่วไปรู้ แต่วิทยาศาสตร์ทางจิตก้าวหน้ากว่าวิทยาศาสตร์ทั่วไปในเรื่องรูปนามของชีวิต

วิทยาศาสตร์ทางจิตรู้แน่ชัดว่า เมื่อสมองและสภาวะการรู้และรับรู้รวมกันจะได้ "นามรูป" หรือ "ความคิด" ขึ้นมา และวิทยาศาสตร์ทางจิตยังสามารถค้นพบวิธีการสังเกต "นามรูป" ด้วย แต่ถ้าแยก "นาม" แยก "รูป" ออกจากกันเพื่อวิเคราะห์หา "นามรูป " ก็จะไม่พบ เหมือนกับที่นักวิทยาศาสตร์ไม่พบน้ำ เมื่อแยกไฮโดรเจนออกจากออกซิเจนเพื่อวิเคราะห์หาน้ำ ปรากฏการณ์นี้สามารถอธิบายด้วยกฎธรรมชาติที่ว่า สมองและสภาวะการรู้และรับรู้ล้วนผุดขึ้นมาจากความว่างเหมือนกัน ต่อไปเราจะไปรู้จัก "นามรูป" จากมุมมองของวิทยาศาสตร์จิตภาพล้วน ๆ ดู

ความเป็นหนึ่งเดียว : มุมมองต่อนามรูปของวิทยาศาสตร์จิตภาพ

ที่ผ่านมา เราได้พยายามอธิบายให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่อง "นามรูป" มาพอสมควร โดยกินพื้นที่ครึ่งค่อนบท ก็เพื่อต้องการให้ผู้ อ่านเห็นภาพความเป็นมาของคำว่า "นามรูป" ที่หนังสือเล่มนี้เอามาใช้แทนประตูที่หก หรือประตูใจที่กล่าวถึงในบทที่ 4 ที่ ที่ต้องใช้คำที่แตกต่างกัน ก็เพื่อต้องการสื่อให้เห็นว่า "นามรูป " ทำหน้าที่มากกว่าการเป็นช่องทางผ่าน ซึ่งจะได้กล่าวถึงในตอนต่อไป แต่ในตอนนี้จะ พาผู้อ่านไปทำความรู้จักกับตัวสภาวะของ "นามรูป" หลังจากที่ได้อธิบายความหมายไปไปพอสมควรแล้ว

ทั้งใน “เนื้อหา” และ “กระบวนการ” ของนามรูป ที่เราใช้สลับกับคำว่า “ความคิด”

คำอธิบายสามารถทำให้เรารู้จัก “นามรูป” ได้เพียงครึ่งเดียว เนื่องจากนามรูปมีทั้งส่วนที่เป็นนาม คือความรู้สึก และรูป คืออาการ คำอธิบายจึงอธิบายได้แต่เพียงรูปเท่านั้น ส่วนที่เป็นนาม หรือความรู้สึก คำอธิบายไม่สามารถสื่อได้ ผู้เขียนต้องทำให้ผู้อ่านสัมผัสกับความรู้ด้วยตัวเองจึงจะเข้าใจนามรูปได้ทั้งหมด ขอให้ผู้อ่านทำตามที่ผู้เขียนแนะนำ แล้วลองสังเกตความรู้สึกของตัวเองดู “นึกถึงคนที่เรารัก” เราเห็นอะไรก่อน เห็นภาพหน้าของคน ๆ นั้นขึ้นมาก่อนใช่ไหม แล้วมีความรู้สึกปนมาด้วยหรือเปล่า ถ้ารักมาก ก็มีความรู้สึกมาก รู้สึกเต็ม ๆ ในใจบริเวณหน้าอกข้างซ้ายไหม

นอกจากรูปของภาพแล้ว รูปของเสียงก็เป็นอีกอาการหนึ่ง ก็สามารถเป็นอาการของนามรู้ได้เช่นกัน กล่าวคือ ถ้าเป็นเสียงเปล่า ๆ ก็เป็นรูป แต่ถ้าเป็นเสียงที่มาพร้อมกับความรู้สึก ก็เป็นอาการของนามรูป แต่ในอาการนามรูปของเสียงนี้ อาจเป็นอาการนามรูป “เทียม” หรือเป็นความขัดแย้งกันของรูปนามได้ เช่น ในกรณีที่รูปของเสียงปรากฏขึ้นในใจว่า “ยินดีด้วย” แต่ในความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนี้นกลับเป็นความ “อิจฉา” กรณีอย่างนี้เรียกว่า “นามรูปเทียม” หรือ “นามรูปไม่บริสุทธิ์” หรือ “ความ

ขัดแย้งกันของรูปนาม ” ขอให้เราสังเกตดูให้ดี อาการเช่นนี้เกิดขึ้นได้ง่ายมากในสังคมสมัยใหม่

จากที่กล่าวมาจึงพอสรุปได้ว่า รูปที่มาพร้อมกับความรู้สึกนี่แหละที่เราเรียกว่า “นามรูป” เราจะสังเกตเห็นว่า รูปของภาพที่ผุดขึ้นมาในใจบางรูป หรือรูปของเสียงบางเสียง ก็เป็นรูปเปล่า ๆ ไม่มีความรู้สึกปนมาด้วยเราเรียกว่า “รูป” เฉย ๆ ดังที่เราได้รู้จักมาแล้วในบทที่ 3 ในเรื่อง “รูปกาย” หรือความรู้สึกบางความรู้สึก ก็ไม่มีรูปของภาพ หรือรูปของเสียงปนมาด้วย เราก็เรียกว่า “นาม” ดังที่เราได้รู้จักกันมาแล้วในบทที่ 4 ในเรื่อง “นามกาย” แต่พอรูปกายกับนามกายรวมกันเป็นหนึ่งเดียว เราเรียกว่า “นามรูป”

เหตุที่ต้องแยกอธิบาย เพราะว่า แต่ละอาการมีความยากง่ายในการสังเกตต่างกัน โดยเริ่มจากสิ่งที่สังเกตได้ง่ายก่อน เริ่มจาก ร่างกาย ความคิด และอารมณ์ความรู้สึกแบบหยาบ ๆ ที่เราปูพื้นฐานใน ภาค 2 ต่อมาเป็นการสังเกตอาการของร่างกายที่เรียกว่า “รูปกาย” ในภาค 3 อาการของอารมณ์และความรู้สึกที่เรียกว่า “นามกาย” ในภาค 4 และในภาคนี้เป็นการสังเกตที่ยากที่สุด เพราะมีทั้งรูปและนามปรากฏขึ้นพร้อมกัน ในการสังเกตใหม่ ๆ ผู้สังเกตจะแยกไม่ออกเลย แต่ขอให้รู้แต่เพียงว่า “นามรูป” คือ ความคิดที่มาพร้อมกับความรู้สึกก็พอ ส่วนในทางปฏิบัติ ฝึกสังเกตอาการของกายแบบหยาบ ๆ ก็เพียงพอแล้วที่จะเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

ดังนั้นที่เรากล่าวว่า วิทยาศาสตร์จิตวิญญาณมองนามรูปว่า เป็นความเป็นหนึ่งเดียวของสมองและสภาวะการรู้และรับรู้ ก็เพราะมีทั้งส่วนที่เป็นการทำงานของสมองและส่วนที่เป็นการทำงานของสภาวะการรู้และรับรู้ทำงานพร้อมกัน แล้วเกิดเป็นความคิด ที่มาพร้อมกับความรู้สึก ซึ่งเราสามารถสังเกตได้ด้วยตัวเอง ส่วนนี้เป็นตัวนามรูปในฝ่ายเนื้อหา ส่วนตัวนามรูปในส่วนกระบวนการ หรือการทำงานของนามรูป เป็นอย่างไร จะเป็นการกล่าวถึงต่อจากนี้ไป

บทที่ 20

นามรูปกับตัวตนทั้งสาม

อาการและการทำงานของสิ่งที่เราเรี ยกว่า “นามรูป” นี้ มีความพิเศษตรงที่มันสามารถรับสัญญาณได้ทั้งภาพความคิดที่เรียกว่า “รูป” และความรู้สึกที่เรียกว่า “นาม” ในขณะที่ “รูปกาย” เป็นเพียงแหล่งแสดงอาการทางรูปในขณะปัจจุบันเท่านั้น และ “นามกาย” ก็เป็นเพียงแหล่ง รู้สึกและเก็บอาการทางอารมณ์ที่เรียกว่ าความรู้สึกในขณะปัจจุบันเท่านั้น ส่วนที่พิเศษของนามรูปที่แตกต่างไปจากกายทั้งสองคือ มันสามารถ “รับ” สัญญาณภาพ เสียง และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ในอดีต และสามารถสร้างภาพ เสียง ความรู้สึกในอนาคตได้ด้วย นี่คือความพิเศษของนามรูป ซึ่งมีลักษณะการทำงานเป็นวงจร แบบ “รับ-ปรุง-รับ” วนเวียนอยู่ตลอดเวลา จนบางครั้งอาจเป็นผลเสียถ้าควบคุมการทำงานของนามรูปไม่ได้ เรามาดูการทำงานของนามรูปกันก่อน หลังจากนั้นค่อยไปดูว่า ลักษณะการทำงานของนามรูปแต่ละอย่างจะทำให้เกิดอะไรขึ้น

ลักษณะแรกคือการรับสัญญาณนามหรือความรู้สึก เป็ นการรับความรู้สึกที่ผุดขึ้นมาจาก “นามกาย” ซึ่งเป็นสัญญาณที่ถูกแปลงเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ แล้วนามกายก็รับรู้และเก็บไว้ในนามกายนั้น

สัญญาณความรู้สึกดังกล่าว ถ้ามีน้ำหนักมาก ก็จะถูกฝังไว้ลึก และผุดขึ้นมาให้นามรูปรับรู้ แล้วปรุงเป็นเรื่องราวที่เรียกว่า "รูป" ต่อ แล้วก่อให้เกิดความรู้สึก ให้นามกายรู้สึก แล้วก็ฝังไว้ในนามกายอีก ไปเรื่อย ๆ ตัวอย่างเช่นเช่น ความรู้สึก "ปลื้มใจ" ผุดขึ้นมาในใจ นามรูปก็ปรุงต่อเป็นเรื่องราว การทำความดีโดยนำอาหารไปเลี้ยงผู้สูงอายุ เรื่องราวนี้ก็ทำให้เกิดความปลื้มใจ ส่งให้นามกายรู้สึก แ ละก็เก็บสะสมไว้อีก ถ้าเป็นความรู้สึกด้านดี ผุดขึ้นมา นามกายก็จะสะสมความรู้สึกดี แต่ถ้าเป็นความรู้สึกไม่ได้นามกายก็จะสะสมความรู้สึกไม่ได้ไว้เช่นกัน การระมัดระวังความรู้สึกที่จะผุดขึ้นมาจึงเป็นเรื่องสำคัญ พอ ๆ กับการดับความรู้สึกที่ผุดขึ้นมาให้ได้ เพราะอย่า งที่เรากล่าวไว้ตั้งแต่ในบทแรก ๆ แล้วว่า "ดีก็หนัก ชั่วก็หนัก " การทำความดีที่เบาที่สุดคือทำด้วยความรู้สึกเฉย ๆ ว่าง ๆ ในนามกาย วงจรการทำงานแบบแรกนี้เป็นวงจรการทำงานแบบ "รับนาม-ปรุงรูป-รับนาม"

การทำงานของนามรูปอีกลักษณะหนึ่งคือการรับสัญญาณรูป คือรูปของภาพหรือรูปของเสียง เป็นต้น แล้วปรุงต่อเป็นความรู้สึก ต่อจากนั้นก็เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความรู้สึกนั้น แล้วก็ไปเป็นรูปของเรื่องราวต่อไปไม่สิ้นสุด ผลจากการทำงานของนามรูปแบบนี้ส่วนที่เป็นความรู้สึกในระหว่างกระบวนการทำงาน จะถูกรู้สึก และเก็บไว้โดยนามกายเป็นช่วง ๆ ส่ วนที่เป็นภาพก็วนเวียนอยู่ในกระบวนการทำงาน หากหยุดการทำงานของนามรูปไม่ได้ก็เกิดผลเสียเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ภาพบรรยากาศสวนผักผุดขึ้นมาทำให้เกิดความรู้สึกอยากกินผักปลอดสารพิษ ต่อจากนั้นภาพของเรื่องราว

การปลูกผักปลอดสารพิษก็ไหลมาเป็นทาง ตั้งแต่ภาพการหาที่ปลูก ก ารไปซื้อเมล็ดพันธุ์ การรดน้ำให้ปุ๋ย ไปจนถึงการทำน้ำสลัดไว้กินกับผัก และการนั่งกินสลัดอย่างอร่อย จนมีน้ำลายไหลที่ปากทั้ง ๆ ที่ยังไม่เอาสลัดเข้าปาก การทำงานของนามรูปในลักษณะนี้เป็นการทำงานแบบ "รับรูป-ปรุงนาม-รับรูป" นักวิทยาศาสตร์เคยวิจัยว่า วันหนึ่งเกิดวงจร การทำงานของนามรูปแบบนี้ถึง 60,000 รอบ หากหยุดปรุงได้ เราคงพอจะนึกออกนะว่าจะเกิดประไรขึ้น

ส่วนการทำงานของนามรูปแบบที่สามคือ การรับสัญญาณนามรูป ซึ่งหมายถึงภาพที่มาพร้อมกับความรู้สึกดังที่เรากล่าวไปแล้วก่อนหน้านี้ สัญญาณแบบนี้เป็นสัญญาณที่มีความหนักหน่วงมากที่สุด รองจากสัญญาณนาม และสัญญาณรูป ตามลำดับ เมื่อสัญญาณนามรูปถูกรับรู้โดยนามรูปแล้ว รูปของภาพที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกนั้นจะไหลทะลักมาอย่างกับเขื่อนแตก ยิ่งรูปทะลักมา ความรู้สึกก็จะยิ่งล้นปรี่ออกมา อาการล้นของความรู้สึกจะแสดงออกโดยการหลั่งของน้ำตา อาการตื้น ตันใจ พูดไม่ออก ถ้าเป็นความรู้สึกดี แต่ถ้าเป็นความรู้สึกไม่ดี อาการตื้นตันก็จะเปลี่ยนเป็นอาการจุกแน่นที่น่าอกแทน การทำงานของนามรูปในลักษณะนี้เป็นการทำงานแบบ "รับนามรูป-ปรุงนาม-รับรูป" การหยุดการปรุงก็มีความจำเป็นเช่นเดียวกับการทำงานในแบบอื่น ๆ

การทำงานของน ามรูปทั้งสามลักษณะนี้เอง ที่เป็นตัวการในการเชื่อมโยงเราไปสู่กายทั้งสามที่ประกอบด้วย รูปกาย นามกาย และธรรมกาย เราจะควบคุมการทำงานของนามรูปอย่างไร เพื่อเข้าถึง “กาย” ซึ่งเป็นตัวตนที่แท้จริงในแต่ละระดับ และตัวตนในแต่ละระดับก็เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในโลกแตกต่างกันไป เราจึงจำเป็นต้องรู้วิธีการควบคุมการทำงานของนามรูป เพื่อจะได้เข้าถึงตัวตนที่แท้อย่างที่เราปรารถนา เราจะมาดูรายละเอียดเรื่องนี้ในลำดับต่อไป

ประตูสู่กายทั้งสาม : การเชื่อมโยงของนามรูปกับกายทั้งสาม

กายทั้งสามเราได้เกริ่นไปบ้างแล้วในบทก่อนหน้านี้ แต่ ”ธรรมกาย” เป็นชื่อใหม่ที่เพิ่มเข้ามา แต่ไม่ได้เป็นสิ่งใหม่แต่อย่างใด เพียงแต่ต้องการใช้เรียกเพื่อแยก ตัวตนภายในออกเป็นสองระดับ คือระดับวิถีโลก เรียกว่านามกาย และระดับพ้นไปจากวิถีโลก เรียกว่าธรรมกาย ส่วนความเชื่อมโยงระหว่างนามรูปกับกายทั้งสามขึ้นอยู่กับประเภทของสัญญาณ และการปรุงสัญญาณของนามรูป ประเภทของสัญญาณ และการปรุงแบบใด จะนำไปสู่ตัวตนแบบใด เรามีรายละเอียดที่จะนำมาเสนอ พอเป็นแนวทางในการประคอง “นามรูป” ต่อไป

การทำงานของนามรูปจะเชื่อมโยงกับกายทั้งสาม ซึ่งเราได้เรียนรู้การทำงานของนามรูปจากที่กล่าวมาแล้วในส่ วนการทำงานของนามรูปว่า

นามรูปทำหน้าที่รับสัญญาณ และปรุงสัญญาณ ทั้งสัญญาณรูปของภาพ รูปของเสียง และสัญญาณความรู้สึก ทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ประเภทของสัญญาณที่รับ และวิธีการปรุงสัญญาณของนามรูป จะเป็นตัวกำหนดว่า “เรา” ทั้งเราที่มีความรู้สึกว่าเป็นเราเป็นแกนสำหรับผู้เดินทางในวิถีโลก และเราที่เป็นสภาวะรู้เฉย ๆ โดยไม่มีความรู้สึกว่าเป็นเราปนอยู่สำหรับผู้เดินทางเหนือวิถีโลก จะถูกเชื่อมโยงกับตัวตนภายนอก กับรูปกาย กับตัวตนภายใน กับนามกาย หรือธรรมกาย สามารถสังเกตได้จากการทำงานของนามกายดังต่อไปนี้

รับสัญญาณรูปกายมาปรุงเป็นรูปกาย : การเปิดประตูสู่ตัวตนภายนอก

นามกายรับรับสัญญาณรูปกายปรุง แล้วมาปรุงเป็นรูปกายใหม่ของเรา เราก็จะได้ตัวตนภายนอกใหม่ตามที่นามรูปปรุงไป ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราเห็นคนที่มีรูปร่างสมส่วน แข็งแรง ซึ่งเป็นสัญญาณรูปกาย แล้วรับสัญญาณเข้ามาปรุง เป็นดี เป็นสวย จนเกิดความรู้สึกพอใจ ประทับใจ จนสัญญาณนั้นเข้าไปฝังอยู่ในนามกาย แล้วสัญญาณนั้นก็วนเวียนผุดขึ้นมาให้นามรูปได้รับรู้เสมอ ๆ แล้วความรู้สึกพอใจก็เกิดขึ้นอีก ความประทับใจก็เกิดขึ้นอีก และสัญญาณนั้นก็ฝังเข้าไปในนามกายอีก รอบแล้วรอบเล่า เป็นอยู่อย่างนี้จนมีความรู้สึกเชื่อว่า “เรา” เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ความรู้สึกเชื่อจะเป็นจุดสังเกตว่าเราถูกเชื่อมโยงกับรูปกายที่เป็นตัวตนใหม่แล้วหรือยัง

เมื่อตัวตนใหม่เกิดขึ้นแล้ว ร่างกายจะเริ่มปรับตัวให้สอดคล้องกับตัวตนใหม่ที่สร้างขึ้นนั้น

การทำงานของนามรูปในลักษณะนี้ เป็นการทำงานที่เป็นวิทยาศาสตร์ ที่เราได้รู้จากงานวิจัยของ ดร .ลิปตัน ที่กล่าวไปแล้วในบทก่อน ๆ แล้วว่า ยีน ถูกควบคุมโดยความเชื่อ คิดเชื่อก็ควบคุมได้ระดับหนึ่ง รู้สึกเชื่อก็ควบคุมได้มากขึ้นไปอีก และยิ่งรู้สึกเชื่อว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ร่างกายโดยการสั่งการของสมองก็จะปรับโครงสร้างให้เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ในเวลาอันสั้น ตัวอย่างที่นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ มักจะยกมาอธิบายให้เราได้ฟังบ่อย ๆ ในค่ายสุขภาพของเวลเนสซิตี้ ได้แก่กรณีของสตรีคนหนึ่งที่เชื่อว่าตนตั้งครรภ์ แล้วมดลูกก็เกิดการขยายตัว ทรวงอกขยาย มีอาการแพ้ท้อ ง อาการภายนอกเหมือนคนตั้งครรภ์ทุกประการ แต่พอถึงกำหนดไปคลอดที่โรงพยาบาล คุณหมอที่ทำคลอด ไม่พบทารกในมดลูกแต่อย่างไร พอข้อเท็จจริงปรากฏ จิตก็ค่อย ๆ ยอมรับความจริง ร่างกายก็ปรับเข้าสู่สภาวะปกติ แต่กว่าจิตจะยอมรับความจริง ก็ต้องกลับเข้าสู่กระบวนการปรุงสัญญาณให ม่ คราวนี้ต้องมีผู้เชี่ยวชาญคอยช่วยเหลือ นี่เป็นตัวอย่างทางการแพทย์ที่เกิดขึ้นจริง

เราได้กล่าวไปแล้วว่า “นามรูป” หรือ “ความคิด” เป็นการทำงานร่วมกันของสมองกับสภาวะการรู้และรับรู้ และนามรูปหรือความคิดนี้เราแบ่งเป็น สี่ระดับ คือ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และ อุดมการณ์ โดยสมอง

สามารถคิดได้ในระดับต้น ๆ เท่านั้น คือ การคิดในเชิงเหตุผล ถ้าสอดคล้องกับข้อมูลปัจจุบันก็เชื่อและทำงานไปตามนั้น แต่สมองไม่สามารถแยกแยะได้ว่า อันไหนจริง ไม่จริง ดี ไม่ดี สมองไม่สามารถแยกแยะออก ตัวอย่างที่เราสามารถทดลองอย่างง่าย ๆ ได้ด้วยตัวเอง แล้วจะเห็นการทำงานของนามรูปในลักษณะนี้ได้ชัดเจนขึ้น ขอให้เราลองนึกถึงภาพข้าวเหนียว ไก่ย่าง กับส้มตำรสแซบ ดู เราจะสังเกตได้ว่า มีน้ำลายไหลออกมาในปากเลย สังเกตไหม แม้แต่ผู้เขียนก็ไหลอยู่ตอนที่เขียนนี้ ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้กินไก่ย่าง หรือแม้แต่เห็นไก่ย่างจริง ๆ เลย

นี่เพียงแค่สัญญาณเปล่า ๆ ยังมีพลังขนาดนี้ ถ้าเป็นความเชื่อ ความรู้สึก และเชื่อว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ที่เรียกว่า "ค่านิยม" และ "อุดมการณ์" ตัวตนภายนอกเราจะเปลี่ยนได้เร็วขนาดไหน อย่างไรก็ตาม การปรับเปลี่ยนของร่างกายภายนอกเพื่อให้สอดคล้องกับรูปกายที่ สร้างขึ้นใหม่ ก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติภายนอก เช่นในกรณี การตั้งครรภ์ ต้องใช้เวลา 40 สัปดาห์ การปรับเปลี่ยนก็จะเป็นไปตามนั้น ไม่สามารถฝืนกฎธรรมชาติได้ ดังนั้น การสร้างตัวตนภายนอกใหม่ ต้องอยู่บนข้อเท็จจริงนี้ด้วย

เราได้เห็นแล้วว่า การปรุงสัญญาณของนามรูป ไม่ได้มี ผลแค่ทำให้เราดีใจ ปลื้มใจ ในกรณีปรุงไปในทางดี หรือเสียใจ วิตกกังวล ในกรณีปรุงไปในทางไม่ดี เท่านั้น แต่การปรุงแต่งสัญญาณ หรือที่เรารู้จักในชื่อ

“การคิด” ยังสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจริง ๆ ด้วย ซึ่งมีนักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่จำนวนมากได้ออกมายืนยั นแล้ว ชะตาชีวิต และสุขภาพ ถูกกำหนดด้วยการคิด อย่างน้อยก็ครึ่งหนึ่ง หรืออาจจะมากกว่านั้นในกรณีที่เป็นความคิดในระดับที่สูงขึ้นไปอย่างที่เรากล่าวไปแล้ว เมื่อเรารู้ข้อเท็จจริงเรื่องนี้แล้ว เราก็จะเป็นผู้กำหนด ชะตาชีวิตและสุขภาพ หรือทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตได้ว่า เราจะไปทางไหน เราเท่านั้นที่เป็นผู้กำหนด

ที่กล่าวมาเป็นการทำงานของนามรูปในลักษณะการรับสัญญาณรูปกายเข้ามาปรุง จะทำให้เราสามารถเปิดประตูสู่ตัวตนภายนอก ปรุงดีก็มีความสุขแบบโลก ๆ ไป ปรุงไม่ดีก็มีความทุกข์แบบโลก ๆ เช่นกัน หากเราไม่ไหลไปตามสัญชาตญาณเหมือนสัตว์ เดรัจฉาน เราก็สามารถเลือกได้ว่าจะไปทางไหน นั่นเป็นส่วนของการรับแล้วปรุง แต่ถ้ารับแล้วไม่ปรุงจะเป็นอย่างไร คำตอบรออยู่ตอนต่อไป

รับสัญญาณรูปกายมารู้เฉย ๆ : การเปิดประตูสู่รูปกาย

ในกรณีที่รูปนามรับสัญญาณรูปกาย แล้วรู้เฉย ๆ ร่างกายจะทำงานได้ตามธรรมชาติ ส่วนร่างกายจะอยู่ได้จนครบอายุขัย 120 ปี หรือไม่ขึ้นอยู่กับวัตถุที่ใส่เข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ยกตัวอย่างเช่น เห็นคนแก่ ก็เฉย ๆ ไม่ได้ปรุงเป็นกลัวแก่ หรือเห็นคนป่วยก็เฉย ๆ ไม่ได้ปรุงเป็นกลัวป่วย หรือแม้แต่เห็นคนที่รูปร่างสมส่วน ก็ไม่ได้ปรุงเป็นหล่อ หรือสวย เมื่ อนาม

รูปรับรูเฉย ๆ ความอยากหล่อ อยากสวย อยากรูปร่างดี ก็จะไม่เกิดขึ้น ร่างกายก็จะไม่เกิดความตึงเครียด เมื่อร่างกายไม่เกิดความตึงเครียด ร่างกายก็จะทำงานได้เต็มศักยภาพ เป็นไปตามธรรมชาติ

การทำงานของนามรูปในลักษณะนี้ เราจะเข้าสู่อาณาจักร รูปกายเปล่า ๆ คือ ไม่ได้เป็นหญิง เป็นชาย เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นลูก เป็นหลาน เป็นเจ้านาย ลูกน้อง กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ เป็นคนรวย เป็นคนจน เป็นคนป่วย เป็นคนสุขภาพดี และเป็นอีกสารพัดที่เขาสมมติเรียกกัน แม้แต่เป็น สมชาย หรือสมหญิง แต่ความรู้สึกว่า "มีรูปกาย" ยังมีอยู่ เพียงแต่เราจะรู้สึกว่ามีแต่ "รูปกาย" เปล่า ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นมันเป็นเพียงความเป็นไปตามเหตุปัจจัยธรรมชาติของโลกในพื้นที่นั้น ๆ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามธรรมชาติของสังคมที่สังคมกำหนดกันขึ้นมา มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ลองสังเกตดูให้ดี

การรับรู้ สัญญาณรูปกายเฉย ๆ ของนามรูปในลักษณะนี้ เป็นต้นทางของการเดินทางไปบนเส้นทางที่พ้นไปจากโลก เพราะสัญญาณรูปกายสามารถสังเกตได้ง่าย สำหรับผู้เริ่มต้นที่เครื่องรับสัญญาณหรือนามรูปสามารถรับได้เพียงคลื่นแรงโน้มถ่วงที่ได้แก่อาการตึง ๆ หย่อน ๆ ของร่างกาย เมื่อฝึกสังเกตไปเรื่อย ๆ เครื่องรับสัญญาณจะสามารถรับสัญญาณที่เป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าได้ของรูปกาย ได้แก่ อาการตื่นตัวของรูปกายได้ เมื่อรูปกายตื่นตัว ความรู้สึกว่ารูปกายเป็นนั่นเป็นนี่ จะค่อย ๆ เบาบางลง

จนกระทั่งเหลือเพียงรูปกายเปล่า ๆ เมื่อนั้นเราก็พร้อมแล้วที่จะสังเกต เห็นการรับรู้สัญญาณนามกายของนามรูป แล้วจะเห็นว่า ตัวตนภายในมันก่อตัวขึ้นอย่างไร คำตอบมีอยู่ในตอนต่อไปเช่นกัน

รับสัญญาณนามกายมาปรุงมาปรุงเป็นนามกาย : การเปิดประตูสู่ตัวตนภายใน

การทำงานของนามรูปในระดับนี้ จะพ้นไปจากความสามารถของสมอง เพราะสมองไม่มีสัญญาณนามกาย หรือความรู้สึกที่ถูกเก็บไว้ เราลองสังเกตดูก็ได้ว่า เวลาได้ยินเสียงตำหนิ สมองจะรับรู้แค่ความหมาย ส่วนที่เป็นความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ โกรธ จะอยู่ในจิตใจ เคยสังเกตไหม และความรู้สึกที่เก็บไว้ในจิตใจนี่แหละ จะคอยวนเวียนมาหลอกหลอนเราไปอีกนาน เคยเป็นไหม การไปหาเหตุหาผลมารักษาความรู้สึกเหล่านี้ก็บรรเทาได้ชั่วคราว เราต้องไปพึ่งจิตแพทย์ตลอด การมาสังเกตการทำงานของนามรูปที่รับสัญญาณนามกายหรือความรู้สึกมาปรุงที่เรากำลังจะพูดถึงนี่แหละ เป็นการล้างพิษที่ฝังอยู่ในจิตใจได้อย่างถาวร เราไปดูกันว่ามันทำงานอย่างไร

สัญญาณความรู้สึกแรกที่นามรูปรับรู้มันเป็นอาการของความรู้สึกเฉย ๆ อันนี้เราสามารถสังเกตได้จากอาการเบา ๆ หรือแน่น ๆ บริเวณหน้าอกข้างซ้าย ขอให้เราลองสังเกตดูเวลาดีใจ หรือเสียใจครั้งต่อไป ให้สังเกตที่บริเวณหน้าอกข้างซ้าย ดูว่าเป็นอย่างไร ส่วนใหญ่แล้วจะไม่ทัน แต่อาการเบา ๆ หรือแน่น ๆ ที่หน้าอกข้างซ้ายจะอยู่ให้เราสังเกตได้นาน ถ้าไม่ถูกความดีใจ หรือเสียใจ ลากไปทำอย่างอื่นเสียก่อน ก็จะสามารถสังเกตได้ วิธีการก็คือ เริ่มมาตั้งต้นที่หายใจเข้าลึก ๆ ยาว ๆ สักสองสามครั้ง หรือจนกว่าอาการดีใจ เสียใจจะเบาลง จนลมหายใจเป็นปกติ แล้ว จะเริ่มเห็นว่าอาการที่หน้าอกข้างซ้ายเป็นอย่างไร ถ้ารู้สึกดี อาการก็จะเบา ๆ ถ้ารู้สึกไม่ดีอาการก็จะหนัก ๆ เหมือนที่เราแนะนำไปแล้วในบทก่อน ๆ

สัญญาณของนามกาย หรือความรู้สึกเบื้องต้น มันเป็นเท่านั้นจริง ๆ แต่พอนามรูปปรุงเป็นดี ไม่ดี ถูก ผิด ตัวตนภายในจะแสดง ฤทธิ์ออกมาอย่างที่เรากล่าวไปแล้ว คือ ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ หากอาการเหล่านี้ปรากฏออกมาให้เรารู้สึกได้ แสดงว่า มันเป็นตัวเป็นตนแล้ว หากนามรูปทำงานแบบเดิมซ้ำ ๆ สิ่งนั้นก็จะถูกฝังจนกลายเป็นตัวตนภายในที่แท้จริงของเรา หากปรุงเป็นไม่ดี เป็นผิด ไปเรื่อย ๆ ตัวตนก็จะ เป็นตัวตนฝ่ายชั่ว หากปรุงเป็นถูก เป็นดี ตัวตนที่แท้จริงภายในก็จะเป็นตัวตนฝ่ายดี ตัวตนภายในที่แท้จริงเกิดขึ้นจากกระบวนการเหล่านี้

คนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่า ตัวตนภายในของตัวเองเป็นอย่างไร เพราะไม่มีความเชื่อในระดับที่เป็นค่านิยม หรืออุดมการณ์ที่ใช้เป็นหลักในการปรุงความรู้สึก ก็จะอาศัยเพียงข้อมูลในระดับสมอง ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ตัวตนภายในของคนที่ใช้สมองปรุงสัญญาณ จึงไม่มี เหมือนดังเช่นชีวิตของ ดร.แฮร์ริส และ ดร.ดอว์กิ้น ที่เรายกเป็นตัวอย่าง ซึ่งก็เป็นชีวิตอีกแบบหนึ่ง ที่ไม่ถูกหรือผิดแต่อย่างใด แต่ถ้าคนที่มีค่านิ ยม หรืออุดมการณ์เป็นหลักในปรุงสัญญาณของนามรูป ชีวิตก็จะเป็นเหมือนชีวิตของ ดร.เชลดเร็ค และนายแพทย์โชปรา ดังที่เรากล่าวไปแล้วเช่นกัน อันนี้ขึ้นอยู่กับว่า เราจะเลือกเดินบนเส้นทาง ตัวตนภายนอก หรือตัวตนภาย แต่ไม่ว่าเราจะเลือกเดินบนเส้นทางใด เราก็สามารถเข้าถึงดิ นแดนแห่งนามกาย และธรรมกายได้เช่นกัน ลองติดตามต่อไป แล้วจะพบคำตอบ

รับสัญญาณนามกายมารู้เฉย ๆ : การเปิดประตูสู่นามกาย

ที่กล่าวมาเราได้รู้แล้วว่า การรับรู้สัญญาณรูปกายแล้วมาปรุง จะนำเราไปสู่ตัวตนภายนอก ถ้าไม่ปรุงก็จะนำเราไปสู่ดินแดนของรูปกาย ส่วนการรับสัญญา ณนามการมาปรุงจะนำเราไปสู่ตัวตนภายใน ดังที่กล่าวไปก่อนหน้านี้ ในขั้นนี้เป็นการทำงานของนามรูปแบบเดียวกับการทำงานก่อนหน้านี้ เพียงแต่ว่า การทำงานของนามรูปในขั้นนี้ เป็นการรับสัญญาณ

ความรู้สึกมา แล้วรู้เฉย ๆ ไม่ปรุงเป็น ดี ดี ถูก ผิด แต่อย่างไร สิ่งที่จะเกิดขึ้น คือ จะไม่มีดีใจ เสียใจ หรือโกรธ จะมีแต่ความรู้สึกเฉย ๆ

หลายคนอาจคิดไปแล้วว่า ถ้าเฉย ๆ ชีวิตก็จืดชืดสิ จึงต้องชี้แจงก่อนว่า อาการที่รู้สึกจืดชืด ชีวิตไม่มีชีวิตชีวา มันเป็นอาการของคนที่ไม่รู้สึกตัว เป็นคนที่ไม่เห็นความคิด ความรู้สึกของตัวเอง ชีวิตมันเลยจืด ดชืด มันเฉยคนละอย่าง เฉยแบบไม่รู้มันเหมือนอยู่ในความมืด แต่อาการเฉย ๆ ที่เรากำลังพูดถึงอยู่นี้ มันเป็นความเฉยแบบรู้เหมือนอยู่ในที่สว่าง ๆ แบบนั้นแหละ มันเฉยที่เต็มไปด้วยความรู้ ตื่น เบิกบาน เมื่อเข้าใจถูกต้องแล้ว ก็ไปดูต่อว่า นามรูปที่รับรู้สัญญาณนามกายแล้วไม่ปรุงต่อมันมีอาการอย่างไร

การทำงานในลักษณะนี้ก็มีลักษณะคล้าย ๆ กับการรับสัญญาณของรูปกายแล้วไม่ปรุงต่อ กล่าวคือ เรามีแต่ความรู้สึกสว่าง ๆ ว่าง ๆ หน้าอกข้างซ้ายโล่ง ๆ รู้สึกได้ถึงความเบา ถ้าจะเปรียบให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น ก็เปรียบได้ว่า เวลาปรุงเป็นดี ก็เหมือนกับใส่สีสวยงามไว้ในถึงพลาสติกใส เวลาปรุงเป็นไม่ดี ก็เหมือนกับใส่สีไม่สวยงามไว้ในถุง การปรุงทั้งสองให้ผลเหมือนกัน คือ ทำให้ไม่สามารถมองทะลุถุงพลาสติกได้ แต่การไม่ปรุงจะทำให้ได้น้ำเปล่า ๆ ที่ใสจนสามารถมองทะลุถุงได้ หากจะเปรียบอย่างนี้ก็พอจะได้เหมือนกัน ในกรณีที่ไม่ปรุงแล้วจะทำให้เราเห็นความรู้สึกของตัวเองชัดขึ้น ในขั้นนี้แม้จะเป็นความรู้สึกเฉยๆ แต่ความรู้สึกว่ามี “นาม

กาย” ยังคงมีอยู่ เราจึงยังอยู่ในดินแดนของนามกาย ต่อไปลองเปรียบเทียบอีกแบบหนึ่งดู

การเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง ก็จะช่วยให้เราเห็นความหนักเบาของความรู้สึกได้ดีขึ้น คือ การปรุงดี ก็เหมือนกับการใส่น้ำสะอาด การปรุงไม่ได้ก็เหมือนกับการใส่น้ำสกปรก แต่การไม่ปรุงเป็นการไม่ใส่น้ำลงไปในถุงเลย จึงได้ถุงเปล่าที่มีแต่ลม ความเบา ความว่างที่เกิดจากนามรูปรับสัญญาณความรู้สึกมาแล้วไม่ปรุงก็มีลักษณะคล้าย ๆ กัน เมื่ อรับสัญญาณมาแล้วไม่ปรุง สัญญาณก็จะค่อย ๆ จางลง และหายไปเอง ใหม่ ๆ ความรู้สึกที่รับรู้อาจใช้เวลานาน แต่พอสังเกตไปเรื่อย ๆ อาการของสัญญาณจะดับรวดเร็วขึ้น ฝึกสังเกตไปเรื่อย ๆ จะเข้าถึงดินแดนที่เรียกว่า “ธรรมกาย ” ดินแดนที่สัญญาณก็ไม่มี ผู้รับสัญญาณก็ไม่มี

ไม่มีผู้รู้ ไม่มีสัญญาณให้รู้ : การปรากฏขึ้นเองของธรรมกาย

ดินแดนธรรมกายนี้ คงไม่มีภาษาใดอธิบายได้ ภาษาเป็นดังนิ้วที่ชี้ดวงจันทร์ แต่ภาษาไม่ใช่ดวงจันทร์ การเข้าถึงดินแดนธรรมกาย สามารถเข้าถึงได้ทั้งด้วยการสังเกตรูปกาย และการสังเกตนามกาย แต่ที่สำคัญคือต้องไม่ป รุง และไม่ว่าท่านจะเป็นคนที่เชื่อว่าร่างกายเป็นเครื่องจักร หรือวัตถุเท่านั้น หรือท่านจะเชื่อว่า ร่างกายเป็นเพียงการแสดงออกชั่วคราวของ

จิตวิญญาณ ท่านก็สามารถเข้าถึงดินแดนธรรมกายได้ ด้วยการรู้อาการของร่างกายเฉย ๆ หรือรู้อาการของความรู้สึกทางใจเฉย ๆ

เมื่อรู้ไปเฉย ๆ จนผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้เป็นสิ่งเดียวกัน จนไม่มีผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ ไม่มีพุทธะไม่มีมาร ไม่มีพระเจ้า ไม่มีซาตาน เมื่อนั้นดินแดนธรรมกายก็จะปรากฏ มันเป็นดินแดนที่อยู่ต่อหน้าต่อตาเรามาตลอด แต่ด้วยการทำงานของนามรูป ดินแดนธรรมกายจึงถูกบังไว้ ดินแดนแห่ง นี้มีแต่ธรรมชาติล้วน ๆ มีแต่ความเป็นเช่นนั้นเอง ไม่มีผู้รู้ ไม่มีสัญญาณให้รู้ มันเป็นเช่นนั้นเอง

โรคทางจิตประสาท : ผลที่เกิดจากนามรูปปรุงไม่หยุด

การทำงานของนามรูป คือการรับสัญญาณเข้ามาแล้วปรุง ที่เรียกว่าวงจรการ รับ-ปรุง-รับ ภาษาชาวบ้านก็เรียกว่า “คิดมาก” เวลาคิดเป็นภาพมากเกินไป ก็จะเห็นภาพหลอน เราเคยเห็นคนกลัวนั่นกลัวนี่ไหม นั่นแหละเกิดจากการคิดเป็นภาพมากเกินไป แต่ถ้าคิดเป็นเสียงมากเกินไป เสียงก็จะล้นออกมาทางปาก เราอาจจะเคยเห็นคนที่เดินพูดคนเดียวอยู่ข้างถนน หรือยืนอภิปรายอยู่คนเดียว นี่เป็นอาการที่เรารี ยกว่าโรคจิตประสาท กลุ่มนี้เข้าขั้น “เป็นบ้า” ในมุมมองของวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ หากเป็นการคิดมากแบบธรรมดา ก็จะมีอาการที่ไม่ถึงขั้นเป็นบ้า จะมีเพียง

อาการเครียด วิตกกังวล ย้ำคิด แต่ถ้าไม่ได้รับการแก้ไข ก็มีโอกาส “เป็นบ้า” ได้เช่นกัน แต่ในมุมมองของวิทยาศาสตร์จิตภาพไม่เป็นเช่นนั้น

วิทยาศาสตร์จิตภาพมองว่า นามรูปที่มีการปรุงแต่งจนเป็นตัวเป็นตน ก็ถือว่า “เป็นบ้า” แล้ว เพราะการปรุงแต่งทำให้เห็นโลกผิดไปจากความเป็นจริงตามธรรมชาติ ความเป็นจริงตามธรรมชาติก็มีตั้งแต่ระดับรูปกาย นามกาย และธรรมกาย ความบ้าในมุมมองของวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพและวิทยาศาสตร์จิตภาพจึงไม่เหมือนกัน การรักษาอาการบ้าของวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ ไม่สามารถรักษาอาการบ้าของวิทยาศาสตร์จิตภาพได้ แต่การรักษาอาการบ้าของวิทยาศาสตร์จิตภาพ สามารถรักษาอาการบ้าได้ทั้งหมด แต่หากเข้าขั้น “เป็นบ้า” ในมองมองของวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพแล้ว การรักษาด้วยวิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ เช่นให้ยาเคมีเพื่อให้ผู้นั้นกลับเข้าสู่สภาวะปกติเป็นสิ่งจำเป็น ก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการรักษาตามหลักวิทยาศาสตร์จิตภาพ

การรักษาอาการบ้าตามหลักวิทยาศาสตร์จิตภาพ สามารถทำได้หลายวิธีดังที่เราได้กล่าวม าแล้วในบทก่อน ๆ วิธีที่แนะนำคือ การสังเกตอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ส่วนการสังเกตอาการรูปกาย หรือนามกายเป็นวิธีที่ต้องมีพื้นฐานการสังเกตอาการเคลื่อนไหวของร่างกายก่อน จึงจะทำสามารถทำได้ เมื่อสังเกตจนชำนาญ และสามารถรู้เฉย ๆ ได้ นามรูปจะปรุงแต่งน้อยลง จนไม่ปรุ งแต่งเลย โรคทางจิตประสาทก็จะไม่เกิดขึ้น

เพราะนามรูปได้พักผ่อน และโรคทางจิตวิญญาณก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะนามกายหรือความรู้สึก ว่างจากการปรุงแต่ง เมื่อรูปกาย นามกาย และนามรู้ไร้โรค เราก็พร้อมแล้วที่จะสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต จริงไหมครับ

บทส่งท้าย

รากฐานของชีวิต : จุดเริ่มต้นของการสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต

สมัยที่ผู้เขียนไปฝึกปฏิบัติอยู่กับ "หลวงตา" เมื่อหลายปีก่อน วันหนึ่งหลวงตาเปิดการ์ตูนญี่ปุ่นเรื่อง "บ้านสามชั้น" ให้ดู เรื่องมีว่า มหาเศรษฐีคนหนึ่งร่ำรวยมาก มีเงินใช้จ่ายอย่างเหลือเฟือ อยากได้อะไรก็ได้ อยากกินอะไรก็ได้กิน อยากไปเที่ยวที่ไหนก็ได้ไป จนรู้สึกว่าโลกนี้ไม่มีอะไรน่าตื่นเต้นเอาเสียเลย จึงตกลงใจออกเดินทางค้นหาสิ่งที่จะทำให้ตัวเองพอใจ เดินทางรอนแรมอยู่หลายวัน จนกระทั่งได้มาพบบ้านสามชั้นที่สวยงามแบบที่ไม่เคยพบเคยเห็นที่ไหนมาก่อน ทั้ง ๆ ที่เดินไปมาแล้วทั่วโลก แค่เห็นก็รู้สึกดีใจ ตื่นเต้น มีความสุขอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน นี่ "ถ้า" ได้เป็นเจ้าของบ้านสามชั้นแบบนี้สักหลัง ชีวิตนี้คงสุขสมบูรณ์หาที่เปรียบไม่ได้ ว่าแล้วก็รีบคว้ากล้องรุ่นดิจิตอลรุ่นล่าสุดมาถ่ายรูปไว้เพื่อเอาไปเป็นแบบ เสร็จแล้วก็รีบเหมาเครื่องบินเจ็ทบินกลับบ้านทันที

พอกลับถึงบ้าน ยังไม่ทันจะได้เปลี่ยนเสื้อผ้าอาบน้ำ ก็เรียกเลขาส่วนตัวมาเพื่อให้ติดต่อผู้รับเหมาะมาสร้างบ้านให้ในวันเดียวกันนั้นเอง ด้วยความที่เป็นเศรษฐีมีเงินมหาศาลและยินดีจ่ายไม่อั้นสำหรับผู้ที่สามารถทำให้ท่านเศรษฐีได้รับความพอใจ ผู้รับเหมาจึงทำตามที่ท่านเศรษฐีบอกทันที ผู้รับเหมาได้สั่งให้ช่างทำบ้านให้ท่านเศรษฐีตามขั้นตอน ตั้งแต่การวางฐานรากอย่างแน่นหนาเพื่อรองรับบ้านสามชั้น

ในขณะที่ช่างกำลังกำลังจะก่อสร้างฐานรากในวันที่สอง ท่านเศรษฐีเดินมาดูการก่อสร้างพอดี เห็นช่างกำลังก่อสร้างฐา นรากของบ้านอยู่ จึงเรียกผู้รับเหมามาตำหนิด้วยความหงุดหงิดว่า “ฉันให้เธอสร้างบ้านสามชั้น เธอกำลังทำอะไรอยู่ ” นายช่างตอบว่า “ผมก็กำลังสร้างบ้านสามชั้นอย่างที่ท่านเศรษฐีสั่งนั่นแหละขอรับ ตอนนี้กำลังสร้างฐานรากของบ้านอยู่ขอรับท่านเศรษฐี” “เธอจะบ้านรึไง” ท่านเศรษฐีเสียงดังขึ้นกว่าเก่าอีก แล้วพูดต่อไปว่า “ฉันต้องการชั้นที่สามเลย ฉันไม่ได้ต้องการฐานรากบ้าบออะไรของเธอนั่น...” ด้วยความเกรงใจอำนาจเงินของท่านเศรษฐี นายช่างจึงดำเนินการสร้าง “บ้านสามชั้น” ตามคำบัญชาของท่านเศรษฐีแต่โดยดี

เราคงพอใจนึกออกนะว่าจะเกิดอะไรขึ้น ต่อไปในนิทานเรื่องนี้ เราเห็นอะไรจากเรื่องนี้บ้าง ในชีวิตที่ผ่านมาของเราเคยมีบางช่วงบางเวลาของชีวิตที่เรามีอาการอย่างท่านเศรษฐีไหม เราอยากได้ผลลัพธ์ของมันแต่เราไม่อยากสร้างรากฐานของมัน เคยมีความรู้สึกอย่างนั้นไหม เราอยากได้

ร่างกายแข็งแรง แต่เรากลับไม่อยากอ อกกำลังกาย เราอยากมีรูปร่างที่สมส่วน แต่เรากลับไม่อยากพลาดอาหารที่อุดมไปด้วยความหวานมัน ชีวิตเราเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า เราอยากมีความสงบสุขแต่เรากลับไม่อยากพลาดความเพลิดเพลินในรูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ กลิ่นหอม ๆ รสอร่อย ๆ สัมผัสนุ่มนวล และเรื่องราว ความรู้สึกอันน่าพอใจ

ยิ่งไปกว่านั้นชีวิตในระดับที่ใหญ่ขึ้นไป เป็นชีวิตครอบครัว ชีวิตการงาน ชีวิตสังคม และชีวิตโลก เราทุกคนล้วนอยากได้สิ่งที่ดี ๆ สำหรับชีวิตทุกระดับ แต่เราก็คาดหวังให้คนอื่นเป็นคนสร้างเหตุปัจจัย เพราะเราคิดว่า เราดีอยู่แล้ว ส่วนคนอื่นมักเป็นอุปสรรคของชีวิตที่ดี เราเคยรู้สึกอย่างนั้นหรือเปล่า เราเคยตั้งเงื่อนไขแบบนี้ไหม “ถ้าภรรยา หรือสามีของฉันมีความรับผิดชอบกว่านี้ ครอบครัวของเราคงมีความสุข” “ถ้าหัวหน้าฉันฉลาดกว่านี้ แผนกเราคงก้าวหน้ามากกว่านี้ ” “ถ้านายทุนไม่เอาเปรียบประชาชนสังคมเราคงน่าอยู่มากกว่านี้” “ถ้าโรงงานไม่ปล่อยก๊าซเรือนกระจก โลกเราคงไม่เกิดภัยพิบัติใหญ่ขนาดนี้ ” เมื่อ “ขบเคี้ยวความฉลาด ” ของตัวเอง จนพอใจแล้ว ก็ “ดูดกาแฟเย็นแก้วละ 200 บาท” เฮือกสุดท้ายก่อนลุกขึ้นอย่างภาคภูมิใจในความฉลาดของตัว เราเคยเป็นแบบนี้ไหม

เวลาเราเป็นคนนอกที่มองเข้าไปในเ รื่องราวของท่านเศรษฐี เราสามารถบอกได้เลยทันทีว่า “ท่านเศรษฐีบ้าไปแล้ว” แต่เวลาเราสวมบทบาทท่านเศรษฐีเสียเอง เรามักจะมองไม่เห็นความบ้าของตัวเอง ท่านเคยสังเกต

ไหม เรื่องราวของท่านเศรษฐีเป็นเพียงเรื่องแต่งที่ต้องการบอกพวกเราว่า คนที่ใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณ จะเป็นชี วิตที่เต็มไปด้วยเงื่อนไขที่สร้างขึ้นเพื่อที่จะได้ไม่ต้องรับผิดชอบ จะเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความอยากได้ผลแต่ไม่อยากทำเหตุ ชีวิตที่ไหลไปตามสัญชาตญาณแบบนี้ จะไม่มีความแตกต่างเลยกับชีวิตของ "สัตว์เดรัจฉาน " เลย สัตว์เดรัจฉานอาจดีกว่าด้วยซ้ำไปตรงที่มันไม่เคยวางเ งื่อนไขให้กับชีวิตของมันเลย อย่างไรก็ตาม เรามีรากฐานของชีวิตที่ดีกว่าสัตว์เดรัจฉานตั้งมากมาย เพียงแต่ว่าเราต้องหยิบมันขึ้นมาพัฒนาด้วยตัวเอง เราจึงจะมีรากฐานของชีวิตที่แข็งแกร่งเพียงพอที่จะรองรับ และมีคุณสมบัติพร้อมนำไปสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตได้อย่างยั่นยืน จะได้ไม่มีจุดจบอย่าง "บ้านสามชั้น" ของท่านเศรษฐีในนิทาน

ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ : รากฐานชีวิตของคน

ในหนังสือเล่มนี้ ได้นำเสนอให้เราทราบแล้วว่า ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ คือรากฐานของชีวิตที่เราจะต้องพัฒนาให้มีความแข็งแกร่งเพื่อรองรับสิ่งที่เรากำลังจะสร้ างขึ้น ที่เราจะต้องพัฒนาให้มีคุณสมบัติที่ครบถ้วนสำหรับการนำไปสร้างทุกสิ่งในชีวิตของเรา

เราเคยหันมาสังเกตร่างกายเราเองไหม หรือว่ามีแต่ใช้มันอย่างไม่บันยะบันยัง เราเคยสังเกตอาการของร่างกายเราไหมว่าตรงไหนมันตึงมันหย่อนอย่างไร หรือว่ามีแต่อาศัยมันเพื่อแสดงหาคว ามเพลิดเพลินจากการ

สัมผัส หากเรายังไม่เคยทำสิ่งเหล่านี้เลย เราก็ได้แนะนำไปแล้วในหนังสือเล่มนี้ หากท่านเพียงแต่อ่านมันเหมือนอ่านหนังสือไปสอบเอาคะแนน รากฐานชีวิตในส่วนร่างกายก็จะไม่เกิดการพัฒนา ความแข็งแกร่งก็จะไม่เกิดขึ้น คุณสมบัติก็จะไม่เพียงพอสำหรับการนำไป สร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ชีวิตคงไม่มีวันเปลี่ยนเพียงแค่จำได้ การจำได้เป็นเพียงความรู้ที่มีศักยภาพ แต่พลังอำนาจในการเปลี่ยนแปลงจริง ๆ อยู่ที่การกระทำ

ในส่วนรากฐานของชีวิตด้านจิตใจของเราบ้างเล่า เราเคยหันมาสังเกตความคิดของตัวเราเองบ้างไหม ว่าวันหนึ่ง ๆ มั นคิดไปทางไหนมากกว่ากันระหว่าง คิดดี กับ คิดร้าย คิดบวก กับคิดลบ คิดตำหนิคนอื่นหรือคิดชื่นชมคนอื่น เราเคยสังเกตบ้างไหมว่า เวลาคิดดี คิดบวก คิดชื่นชมคนอื่น แล้วใจเรารู้สึกอย่างไร เปรียบเทียบกับเวลาคิดร้าย คิดลบ คิดตำหนิคนหนึ่ง แล้วใจเรารู้สึกอย่างไร หรือว่า ทั้งชีวิตของเราที่ผ่านมา เราไม่เคยสนใจรากฐานของชีวิตด้านจิตใจนี้เลย เราไม่เคยรู้เลยว่าจิตใจเป็นรากฐานชีวิตที่สำคัญเช่นเดียวกับรากฐานทางด้านร่างกาย ที่จะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันให้ชีวิตเรามีความเข้มแข็ง และมีคุณสมบัติที่พร้อมสำหรับการสร้างทุกสิ่งในชีวิต ไม่ แพ้กัน ในหนังสือเล่มนี้เราก็ได้ให้คำแนะนำวิธีการทำความรู้จักกับรากฐานชีวิตด้านนี้แล้ว พร้อมทั้งแนวทางในการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพสำหรับยกระดับรากฐานชีวิตด้านนี้ไว้แล้วเช่นกัน เหลือแต่เพียงว่า เราจะ “เอาจริงเอาจัง” กับมันแค่ไหนเท่านั้นเอง

รากฐานทางร่างกาย ยั งพอมีคนรู้จักบ้าง พอมาเป็นรากฐานทางจิตใจ จำนวนคนที่รู้จักก็เริ่มลดน้อยลงไปอีก ยิ่งถ้าเป็นรากฐานที่เป็น "รากแก้ว" ของชีวิตที่เรียกว่า "จิตวิญญาณ" ด้วยแล้ว จำนวนคนรู้จักเรื่องนี้แทบจะนับจำนวนคนได้เลยในจำนวนประชากรกว่า 7,000 ล้านคนของโลกใบนี้ เรารู้สึกไหมว่า เรื่องจิตวิญญาณเป็นเรื่องที่ไกลตัวเราเหลือเกิน มันเป็นเรื่องของนักบวชผู้สละโลกแล้ว เรารู้สึกอย่างนั้นไหม จิตวิญญาณเป็นเรื่องลึกลับ เรามีความคิดอย่างนี้หรือเปล่า พอเรารู้สึกอย่างนี้ เรามีความคิดอย่างนี้ เราก็เลยไม่เคยสนใจมันเลย แต่เราก็รู้ว่าชีวิตเรามันเริ่ มเบื่อง่ายขึ้นทุกวัน ๆ ในขณะที่ความพึงพอใจกับชีวิตเกิดยากขึ้นทุกวัน ๆ เราเป็นอย่างนี้อยู่หรือเปล่า เรารู้แต่ว่าเรา "เหงา" รู้สึก "อ้างว้าง ว่างเปล่า " จนกลัวการอยู่คนเดียว เราเริ่มมีความรู้สึกอย่างนี้หรือยัง ถ้าอาการเหล่านี้เริ่มเกิดขึ้น แสดงว่ารากฐานทางจิ ตวิญญาณแทบจะไม่มีเหลืออยู่แล้ว หนังสือเล่มนี้ก็ได้ให้คำแนะนำไปแล้วทั้งในวิธีการทำความรู้จัก รากฐานทางจิตวิญญาณของตัวเอง และวิธีการพัฒนารากฐานด้านนี้ด้วย แต่เรื่องนี้มันทำแทนกันไม่ได้เท่านั้นเอง มีเงินมากมายล้นฟ้า ก็ไม่สามารถซื้อได้ ทุกคนต้องทำด้วยตนเองไม่มีข้อยกเว้น

กล้า ท้าทาย เปลี่ยนแปลง : คุณสมบัติของผู้ที่จะสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต

การพัฒนารากฐานชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ด้วยการทำแบบฝึกหัด ทำให้ชีวิตเราแกร่งเพียงในระดับแบบฝึกหัดเท่านั้น

เปรียบเสมือนกับไปฝึกเดินทางไกลในค่ายลูกเสือ ร่างกายแล ะจิตใจอาจได้แบบฝึกหัดที่เพียงพอที่จะสร้างความแข็งแกร่งได้ แต่จิตวิญญาณไม่สามารถถูกทำให้แข็งแกร่งได้ถ้ามันรู้ว่านั่นเป็นเพียงแบบฝึกหัด การออกเดินทางจริง ๆ เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้จิตวิญญาณเราถูกพัฒนาได้อย่างแท้จริง การออกเดินทางต้องอาศัยความกล้า ท้าทาย และเปลี่ยนแปลง

เริ่มจากกล้าทีจะลงมือทำ กล้าที่จะยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้น กล้าที่จะยอมรับความล้มเหลว ความกลัวความล้มเหลวเป็นกำแพงแรกที่เราต้องทุบให้แตก ความกลัวความล้มเหลวไม่สามารถเอาชนะได้ด้วยหลักประกันความสำเร็จ แต่อยู่ที่ความกล้าที่จะยอมรับและเรียนรู้ไปกับมั น แล้วเราจะเห็นว่า แบบฝึกหัดที่ทำมา เป็นคนละเรื่องกับชีวิตจริงที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติจริง ๆ แผนที่เป็นคนละเรื่องกับเส้นทางที่เรากำลังเดินอยู่ ผู้ยิ่งใหญ่ทุกคนล้วนเห็นว่า ความล้มเหลวทำให้เขาแข็งแกร่งขึ้น การลุกขึ้นจากความล้มเหลวเป็นสิ่งชี้ว่า ความสำเร็จที่ รออยู่เบื้องหลังจะมีขนาดใหญ่ขึ้น การเอาชนะความกลัว เป็นก้าวแรกที่สำคัญสำหรับการออกผจญภัย เพียงแต่เราวางแผนเท่าที่จำเป็น แล้วก็เปิดใจยอมรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้น เท่านี้ชีวิตของเราก็ประสบความสำเร็จในทุกย่างก้าวที่ออกเดินแล้ว

นอกจากเรากลัวล้มเหลวแล้ว เรายังก ลัวอุปสรรคอีก ซึ่งจริง ๆ แล้ว อุปสรรคไม่ได้ทำให้เรากลัว มุมมองต่ออุปสรรคต่างหากที่ทำให้เรากลัว และถ้ามองให้ลึกแล้ว อุปสรรคไม่มีด้วยซ้ำไป มันเป็นเพียงความคิด

เกี่ยวกับสิ่งนั้นที่เราสร้างขึ้นมาต่างหาก ฝนตก แดดออก หุบเหว ภูภา มันก็เป็นของมันอย่างนั้น พอความคิดเรื่องความสะดวกสบายเข้ามาเกี่ยวข้อง สิ่งนั้นมันจะกลายเป็นอุปสรรคทันที แต่ถ้าความคิดเรื่องการเล่นน้ำฝน การอาบแดด หารปีนหน้าผ้า การปีนเขาเข้ามาเกี่ยวข้อง สิ่งนั้นกลายเป็นความท้าทายอันน่าตื่นเต้นทันที อุปสรรคของชีวิตจึงเป็นเพียงความคิด หรือมุมมองต่อสิ่งที่เรา ต้องพบเจอในชีวิตเท่านั้นเอง บางทีเรามัวแต่พุ่งไปที่จุดหมายปลายทางมากเกินไป จนทำให้ชีวิตเราพลาดสิ่งที่สวยงามที่สุดในระหว่างการเดินทาง เป้าหมายของชีวิตไม่ได้อยู่ที่ปลายทาง แต่อยู่ในทุกย่างก้าวที่เราก้าวเดิน ถ้าเรามีมุมมองที่ถูกต้อง

สิ่งที่ขัดขวางเราไม่ให้ออกเดินทางอีกประการหนึ่งคือ ความกลัวการเปลี่ยนแปลง คนเรามักจะติดกับความมั่นคงปลอดภัยในความเคยชินเดิม ๆ ไม่อยากออกไปค้นหาสิ่งใหม่ ๆ เพราะไม่อยากไปเริ่มต้นเรียนรู้ใหม่เพราะคิดว่าเสียเวลา นั่นเป็นเพราะเขาไม่เคยสัมผัสความสุขที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้ นั่นเป็นเพราะเขามุ่งแต่จะเอาผลที่เกิดจากการเรียนรู้เลยเหมือนท่านเศรษฐีที่ต้องการจะเอาบ้านสามชั้นเลย เลยพลาดความสุขที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการสร้างบ้าน การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ก็เช่นกัน กระบวนการเรียนรู้ทำให้เราเบิกบานได้เพราะเราได้อยู่กับปัจจุบันขณะของมัน กระบวนการเรียนรู้ทำให้เราอยู่กับความไม่แน่นอนได้โดยไม่เป็นทุกข์ ความไม่แน่นอนกลายเป็นสิ่งใหม่ที่ใจเราเฝ้ารอด้วยความตื่นเต้น ในขณะที่คนกลัวการเปลี่ยนแปลงจะเต็มไปด้วยความวิตกกังวลว่า สิ่งที่จะเกิดขึ้นจะ

ไม่เหมือนเดิม แม้ว่าอาจจะมีอาการนอนไม่หลับเหมือนกัน แต่ผลที่เกิ ดต่อชีวิตต่างกันราวฟ้ากับดิน ชีวิตที่กล้าเปลี่ยนแปลงจึงเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จตลอดเวลา

ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตคุณลิขิตได้

เมื่อมีความพร้อมด้านรากฐานของชีวิตทั้งสาม ประกอบกับการเอาชนะความกลัวทั้งสามได้แล้ว เราก็พร้อมแล้วที่จะออกปฏิบัติการ "สร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต" ในเล่มนี้เปรียบเสมือนเป็นการปูพื้นฐานเชิงแนวคิดทฤษฎี และวิธีการเตรียมความพร้อมของรากฐานชีวิตทั้งสามด้านก่อน ในเล่มที่สองเราจะลงรายละเอียดในระดับเทคนิควิธีการที่มุ่งไปที่การสร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตโดยเฉพาะ ท่านจะได้เรียนรู้วิธีการที่ผ่าน การทดสอบแล้วว่าปฏิบัติง่าย และได้ผลจริงจากประสบการณ์ของผู้เขียนโดยตรง และนักปฏิบัติคนอื่น ๆ ผู้ที่ต้องการที่สร้างทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตอย่างจริงจัง ไม่ควรพลาดเป็นอันขาด แต่คำเตือนก็คือ "หนังสือนี้ไม่เหมาะสำหรับคนที่ไม่เคยเอาจริงเอาจังกับชีวิตเลย"